
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Castro Menchón, Sergio; Matamala, Anna, dir. Traduint per a veus superposades i doblatge en "off" : Traducció i anàlisi del documental "Eat, Fast and Live Longer". 2015. (1202 Grau en Traducció i Interpretació)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/147068>

under the terms of the  **IN**
COPYRIGHT license

TRADUINT PER A VEUS SUPERPOSADES I DOBLATGE EN “OFF”

Traducció i anàlisi del documental “Eat, Fast and Live Longer”

103698 – Treball de Fi de Grau

Grau en Traducció i Interpretació

Curs acadèmic 2014-2015

Estudiant: Sergio Castro Menchón

Tutora: Anna Matamala Ripoll

9 de juny de 2015

Facultat de Traducció i Interpretació

Universitat Autònoma de Barcelona

Dades del TFG

Títol: Traduint per a veus superposades i doblatge en “off”. Traducció i anàlisi del documental “Eat, Fast and Live Longer”

Autor: Sergio Castro Menchón

Tutora: Anna Matamala

Centre: Facultat de Traducció i d'Interpretació

Estudis: Grau en Traducció i Interpretació

Curs acadèmic: 2014-2015

Paraules clau – Key words

Veus superposades, doblatge en *off*, *voice over*, documental, traducció audiovisual, problemes de traducció, gènere de no-ficció.

Voice-over, voice-off, documentary, audiovisual translation, translation difficulties, factual genre.

Resum del TFG - Abstract

Aquest treball consisteix a analitzar i resoldre les dificultats trobades en la traducció del documental “Eat, Fast and Live Longer” pel qual s’han utilitzat les modalitats de traducció audiovisual de veus superposades (o *voice over*) i el doblatge en *off*. Al primer capítol, s’expliquen d’on venen aquestes modalitats, se’ls dóna una definició i s’exposen les seves característiques principals. També, es vinculen aquestes modalitats amb el documental, producte audiovisual que s’inclou dins del gènere de no-ficció. Al segon capítol, es passa a categoritzar els problemes de traducció i a analitzar-los. Aquests problemes o dificultats de traducció es divideixen en dos apartats: reptes de traducció, és a dir, aquells problemes lingüístics de transferència entre l’anglès i el català (de reexpressió, culturals i terminològics); i reptes d’ajust, és a dir, aquells problemes causats per les restriccions tècniques de les modalitats de traducció utilitzades. Aquest treball inclou, també, la traducció de tot el documental.

The following project aims at analysing and solving the difficulties encountered when translating the documentary “Eat, Fast and Live Longer”, using two specific audiovisual techniques: voice-over and voice-off. In the first section, the origins of both techniques will be explained, as well as their definition and their main characteristics. In addition, these techniques will be put into context with the documentary, an audiovisual product within the factual genre. In the second section, the translation difficulties will be both categorised and analysed. These difficulties will be divided into translation challenges, that is to say, the problems linked to the linguistic transfer from English to Catalan (reexpression, cultural and

terminological problems), and adjustment challenges, problems caused by the technical restrictions of the audiovisual techniques chosen for the translation. This project also includes the translation for the whole documentary.

Avís legal – Legal notice

2015 © Sergio Castro Menchón. Tots els drets reservats. Cap contingut d'aquest treball pot ésser reproduït, parcialment o total, sense el permís o l'autorització del seu autor.

2015 © Sergio Castro Menchón. All rights reserved. None of the content of this academic work may be reproduced, distributed, broadcast and/or transformed, either in whole or in part, without the express permission or authorization of the author.

ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ	2
2. LES VEUS SUPERPOSADES I EL DOBLATGE EN “OFF”	5
3. CATEGORITZACIÓ I COMENTARI DELS PROBLEMES DE TRADUCCIÓ	11
3.1. Reptes de traducció	11
3.2. Reptes d'ajust	23
4. CONCLUSIONS	29
5. BIBLIOGRAFIA	32
6. ANNEX	34

1. INTRODUCCIÓ

Aquest treball consisteix a realitzar la traducció d'un documental (de l'anglès al català) mitjançant les modalitats de traducció de veus superposades i doblatge en *off*. El que ens va motivar a elaborar aquest treball va ser el poc coneixement que tenim d'aquestes modalitats de traducció, que sempre es mantenen a l'ombra del doblatge i la subtitulació. A la vegada, però, són modalitats amb les quals estem en contacte continu a través dels mitjans de comunicació. Quan escoltem entrevistes a persones que parlen en altres llengües al telenotícies, sovint s'utilitzen les veus superposades, és a dir, escoltem la veu traductora en català sobre l'original en l'altra llengua. Passa el mateix quan ens posem a veure un documental, producte que sol combinar les dues modalitats de traducció (les veus superposades i el doblatge en *off*) –tal com farem nosaltres en la nostra traducció– però sovint no ens n'adonem. Fins i tot són modalitats aplicades a alguns *realities*, quan es vol mantenir el mateix to de l'original, el mateix dramatisme, la mateixa agressivitat. Així, sembla que no som conscients de tot el treball que hi ha al darrere d'aquest tipus de traduccions audiovisuals i, per tant, amb aquest treball volem reflexionar a través d'un cas pràctic de traducció sobre tot el procés que se sol seguir en traduir mitjançant les modalitats anomenades.

Llavors, podem dir que l'objectiu del nostre treball és reflexionar sobre el procés traductor, explicar totes aquelles dificultats trobades en el transcurs de la traducció tant a nivell lingüístic com a nivell tècnic a partir d'un encàrrec concret. A nivell lingüístic perquè treballar amb dues llengües tan diferents pot causar problemes de molts tipus. A nivell tècnic perquè cada traducció canvia completament depenent de la modalitat de traducció que s'estigui utilitzant i les usades en la traducció d'aquest documental tenen unes restriccions específiques, com veurem al transcurs d'aquest treball.

En la realització d'aquest treball hem decidit seguir l'estructura que explicarem a continuació. En el primer capítol, es contextualitzaran les dues modalitats de traducció triades i, sobretot, ens centrarem a explicar les característiques de les veus superposades i del doblatge en *off* i la seva aplicació dins del gènere de notícia, per poder adquirir coneixements teòrics abans d'entrar en la pràctica. En

el segon capítol, explicarem les dificultats o problemes que hem hagut de resoldre mentre fèiem la traducció del documental. Aquests problemes es dividiran en: reptes de traducció i reptes d'ajust. Quan parlem de reptes de traducció ens referirem a tots aquells derivats de les diferències lingüístiques i culturals de les llengües treballades, l'anglès i el català. Mentre que quan parlem de reptes d'ajust, explicarem totes aquelles restriccions que hem tingut a causa de les modalitats de traducció utilitzades i com aquestes han afectat (o no) la nostra traducció. Al tercer capítol, hi exposarem les conclusions que hem pogut treure d'aquest treball i una sèrie de reflexions finals.

El producte que hem triat per dur a terme aquest treball és el documental de la *BBC* de la sèrie *Horizon* anomenat "Eat, Fast and Live Longer" ("Menja, dejuna i allarga la vida"), dirigit per Kate Dart l'any 2012. Hem triat aquest documental perquè quan es va emetre va tenir molta repercussió al món anglosaxó però no se n'ha fet el doblatge ni al català ni al castellà. El tema, a més, ens sembla interessant. En Michael Mosley s'endinsa en un viatge als Estats Units per buscar noves formes d'alimentació (que són presentades per diversos experts en la matèria) que alenteixin l'envelliment i mantinguin el seu cos en un estat saludable. A més, podem veure la seva experiència mentre intenta provar algunes d'aquestes noves dietes i veiem com aquestes afecten el seu estat físic. Per tant, es podria dir que tracta un tema d'actualitat.

Pel que fa a la **metodologia** que hem seguit per dur a terme el treball, volem comentar els següents punts.

En primer lloc, la traducció del documental s'ha fet directament des de la pantalla, des del producte audiovisual. Amb això volem dir que no disposem de cap guió del documental en llengua original, en anglès. No hem partit de cap guió –perquè no n'hi havia cap de disponible– però considerem que és una situació normal. A vegades, al món laboral també es demanen encàrrecs de productes audiovisuals sense guió i el traductor ha de fer el que hem fet nosaltres. A més, això ens ha permès fer una traducció més oral, més fluïda en la nostra llengua, sense quedar-nos tan enganxats a l'original. Tot i que ha estat molt més difícil realitzar la traducció sense un guió, considerem que ha valgut la pena el nostre esforç. Val a dir, que usant aquestes dues modalitats de traducció el treball es multiplicava: havíem d'escollar l'original, elaborar una primera versió

de traducció, millorar aquesta traducció i comprovar que encaixés. Si no encaixava, fer-hi alguns canvis i després tornar a comprovar que funcionés. Tot aquest procés s'havia de fer en veu alta perquè si no, no sabíem si la nostra traducció funcionaria.

Pel que fa a qüestions formals, hem fet la traducció en una plantilla que en ha proporcionat la tutora del treball. Seguint les seves instruccions, hem marcat cada intervenció del narrador amb (ON) o bé (OFF), i això ens ha servit per indicar la modalitat que caldria aplicar a cada fragment: així, si el narrador estava en (ON) ho traduïem per a veus superposades, mentre que si el narrador estava en (OFF) hi aplicàvem el doblatge en *off*. D'aquesta manera, seguïem les convencions habituals de les cadenes que emeten documentals en català.

2. LES VEUS SUPERPOSADES I EL DOBLATGE EN “OFF”

En aquest capítol, es tractaran els conceptes de traducció per a veus superposades i de doblatge en *off*. Per a poder entendre aquests conceptes, hem de remetre'ns als seus orígens.

2.1. Orígens

El terme de “veus superposades” o “*voice-over*” (ambdós s'utilitzaran de manera alternada i indistintament durant el transcurs d'aquest capítol) el trobem per primera vegada en l'àmbit dels Estudis Cinematogràfics. Tal com afirmen Franco, Matamala i Orero (2013) en la primera monografia acadèmica sobre el tema en Estudis Cinematogràfics, el *voice-over* era una tècnica narrativa que s'oposava a l'anomenat “narrador personatge”, en què el narrador coincidia amb un personatge de la pel·lícula que generalment explicava la història en primera persona. D'altra banda, el narrador en *voice-over* –o comentarista–, que s'adreçava a l'espectador en tercera persona i sense ser visible en pantalla (en *off*), sovint guiava les interpretacions dels espectadors sobre els diferents assumptes de la pel·lícula des d'una certa distància autoritària i, de fet, era la tècnica narrativa preferida per a pel·lícules que afirmessin imitar o retratar la realitat. Ho era per la multitud de funcions de gran responsabilitat que duia a terme la veu (connectar escenes, explicar els contextos o comentar els fets, entre d'altres) i pel to autoritari que acompanyava aquestes funcions, que era immediatament entès com a expert per part de l'espectador i, per tant, rarament qüestionat.

L'àmbit de la Traducció Audiovisual (TAV) va importar el terme *voice-over* amb un altre significat: el d'una veu traductora que se sent per sobre de la veu original. Val a dir, que l'adaptació d'aquest terme (en els seus orígens únicament lligat al món del cinema) a aquest nou àmbit va crear certa confusió terminològica. Però tant la tècnica cinematogràfica com la de traducció audiovisual tenien en comú que hi havia una “*voice*” (veu) “*over*” (sobre) alguna cosa.

2.2. El gènere de no-ficció

El gènere de no-ficció està format per tots aquells programes que estan basats en la realitat, és a dir, notícies, documentals, programes de debat i entrevistes, entre d'altres. Però quina és la connexió d'aquest gènere amb la matèria en qüestió? Doncs tal com s'ha explicat al punt anterior, el terme *voice-over* va derivar de l'àmbit dels Estudis Cinematogràfics i la TAV va adoptar-lo important-ne algunes característiques que s'associaven amb aquest, com la cerca de la realitat i la veritat. Per aquest motiu, aquest mètode de traducció va esdevenir l'habitual per als productes audiovisuals basats en els fets.

D'aquesta manera, la tècnica de traducció per a veus superposades és la que s'utilitza normalment en la traducció de programes de no-ficció –tant a l'Europa Occidental com a l'Amèrica del Nord i a l'Amèrica Llatina– tret de la majoria de països de l'Europa de l'Est, on aquesta tècnica s'aplica a tots els gèneres.

En aquest cas, el producte audiovisual triat és el documental. Sarah Kozloff al seu llibre *Invisible storytellers* (1988), i que recull Franco (2001: 290-291), va ser de les primeres en exposar la precoç connexió entre els documentals i el que ella anomenava narració amb veus superposades (deixant-se emportar per la terminologia cinematogràfica) i de donar-hi una definició a aquesta “narració amb veus superposades”:

“the type of delivery we hear in voice-over translation is an important strategic way of reassuring viewers that what they are being told in their own language is what is being said in the original language, although it is known that what they will be listening to is in fact only a representation of the original discourse. This “trusting impact” resulting from the presence of portions of the original text can explain why dubbing has never been used in the translation of documentaries, and, by the same token, why subtitling has”.

És a dir, la manera com ens arriba la traducció per a veus superposades és una manera estratègica important d'assegurar als espectadors que el que els estan dient en la seva pròpia llengua és el que s'està dient en la llengua original, encara que se sap que el que escoltaran és, de fet, només una representació del discurs original. Aquest “impacte de confiança” que resulta de la presència del text

original pot explicar per què el doblatge mai ha sigut utilitzat en la traducció de documentals i, pel mateix motiu, per què la subtitulació sí que s'ha utilitzat.

2.3. Veus superposades vs. Doblatge en “off”

En comparació amb la quantitat d'estudis dedicats a les modalitats tradicionals de traducció audiovisual (el doblatge i la subtitulació), els que estan centrats tant en el doblatge en *off* com en les veus superposades no són gaire nombrosos. En aquest capítol, definirem les dues modalitats de traducció triades i explicarem les seves característiques principals.

2.3.1. Veus superposades

Pel que fa a veus superposades, podem trobar definicions molt variades del mateix terme segons la perspectiva de cada professional. Com comenta Franco (2001: 292), a la literatura audiovisual, s'hi ha referit a les veus superposades com a narració i comentari lliure (Luyken et al. 1991:71 and Baker 1998: 75), com un tipus de doblatge “no sincronitzat” (Dries 1995: 9) o “sincronitzat” (Kaufmann 1995: 438) o com un tipus d'interpretació (Pönniö 1995: 303 and Gambier 1996: 8), entre d'altres.

Espasa (2004: 189) explica que Rosa Agost i Frederic Chaume, per altra banda, ofereixen una definició de “*voice-over*” de la manera que s'utilitza a Espanya. Ells ho defineixen com un mètode de doblatge, utilitzat especialment en documentals, on les paraules de l'actor de doblatge se sobreposen al text oral. Aquest text original és emès a un volum més baix que la traducció, que comença al voltant de tres segons després, però acaba a la mateixa vegada (Agost i Chaume 1999: 250).

Com a resum, i després de comparar diferents visions sobre el terme, podríem definir les veus superposades com una modalitat de traducció audiovisual que consisteix a superposar una veu traductora a una d'original, respectant certes limitacions tècniques, i que en el nostre àmbit s'aplica en els productes o programes que s'inclouen dins del gènere de no-ficció per la seva cerca de realitat.

La traducció per a veus superposades té les següents característiques principals:

- Pot reproduir les paraules d'entrevistadors i entrevistats en forma de diàleg o monòleg, així com les paraules del narrador.
- Consisteix a donar una nova veu a un text en una altra llengua, és a dir, una veu traductora superposada a una veu traduïda.
- Es pot considerar que és una traducció oral i parlada que es dona simultàniament i en sincronia amb la llargada del discurs original i les imatges. A més s'intenta la literalitat en les primeres i últimes paraules de cada intervenció.
- No representa la sincronització labial i normalment comença més tard que l'original.
- És preparada i gravada abans que el programa s'emeti, així que mai es fa en directe.
- Pot venir de material no editat (producció) o editat (postproducció).
- Pot reproduir el contingut més o menys fidelment al original.
- Pot personificar l'orador original (*voice-over* en primera persona) o comunicar les paraules d'algu altre (*voice-over* en tercera persona).
- Reprodueix característiques mimètiques fins a cert punt (edat, emoció, gènere, entonació).
- Manté el seu intèrpret (doblador) invisible.

A més a més, el *voice-over* (en primera persona) aplicat a productes de no-ficció, com per exemple documentals o entrevistes, té una sèrie de característiques especials i d'estratègies de traducció concretes:

- Quan s'ha de traduir una entrevista per a veus superposades s'ha de crear una traducció fluida ja que serà llegida en veu alta i haurà d'encaixar amb l'original, el que Orero anomena "*voice-over isochrony*" (2006: 259). El fet que les entrevistes es facin de manera espontània fa que el llenguatge estigui ple de dubtes o anomalies sintàctiques entre altres característiques del llenguatge oral. El *voice-over* opta per eliminar tots els elements que

no siguin significatius i que entorpeixin la isocronia, la claredat i la intel·ligibilitat que es requereix.

- En referència als accents, el *voice-over* suprimeix tots aquells errors que derivin d'un mal domini de la llengua parlada per tal de facilitar la comprensió del producte audiovisual final. I pel que fa a l'accent en si mateix, el *voice-over* també sol suprimir-lo, excepte al Regne Unit on a vegades opten per triar un doblador de la mateixa zona d'origen.
- La sincronia literal. Això significa que quan es realitza la traducció s'ha de tenir en compte que es deixaran uns segons abans i potser també al final i que la traducció haurà d'encaixar amb l'original. L'única manera de comprovar que encaixa és que el traductor llegeixi la seva traducció en veu alta.
- La sincronia cinètica, és a dir, el traductor ha de parar atenció al llenguatge corporal que ha de ser sincronitzat amb el text.
- La sincronia d'acció, és a dir, que el traductor ha de ser conscient de la relació entre text i imatge. Així, si la entrevista fa referència a un element que es veu a la pantalla, la traducció ha de mantenir la sincronia i referir-se a l'element que es mostra.

Les veus superposades en productes de no-ficció solen combinar-se amb altres modalitats de traducció audiovisual, especialment l'anomenat "doblatge en *off*".

2.3.2. Doblatge en "off"

El doblatge en *off*, terme que proposen Franco, Matamala i Orero (2013), fa referència a l'estratègia en què la veu traduïda substitueix la veu original de manera que l'original no se sent.

Les principals característiques del doblatge en *off* són les següents:

- Se sol aplicar a les paraules de bustos parlants (monòlegs, explicacions, aclariments).

- Es torna a donar veu a un text en una altra llengua però com a resultat només sentim la veu traductora.
- És una traducció oral i parlada que es dona simultàniament i en sincronia amb la llargada del discurs original i les imatges, encara que es disposa de més marge de temps que a les veus superposades i, per tant, les restriccions tècniques són menors.
- Comença i acaba aproximadament a la vegada que l'original.
- Es prepara i grava abans que el programa s'emeti.
- Sol reproduir les paraules de l'orador original, el personifica, és en primera persona.
- Manté el seu intèrpret o doblador invisible ja que substitueix l'orador original.

El doblatge en *off* en aplicar-se a productes de no-ficció, en aquest cas un documental, presenta una sèrie de característiques especials. Encara que aquesta modalitat sembli la estratègia més fàcil de traducció, també presenta algunes peculiaritats:

- El traductor ha de parar atenció a les restriccions que comporta la sincronització, així com ser conscient de la relació entre imatge i text, mantenint d'aquesta manera la sincronia d'acció.
- Pel que fa al llenguatge, el traductor recrea generalment el mateix grau de formalitat i to de l'original tenint en compte, però, que el text escrit esdevindrà un producte audiovisual i oral.

En conclusió, tant les veus superposades com el doblatge en *off* són modalitats de traducció audiovisual utilitzades majoritàriament en productes dins del gènere de no-ficció, si més no en la combinació lingüística escollida (anglès-català). En l'actualitat, s'entén el concepte de *voice-over* com una veu traductora superposada a la veu original, i el de doblatge en *off* com una veu traductora que substitueix la veu original. En el següent capítol, aplicarem tots aquests coneixements teòrics de manera pràctica.

3. CATEGORITZACIÓ I COMENTARI DELS PROBLEMES DE TRADUCCIÓ

En aquest capítol, es comentaran els principals reptes i problemes que s'han trobat a l'hora de fer la traducció per a veus superposades/doblatge en *off* del documental “*Eat, Fast and Live Longer*” (“Menja, dejuna i allarga la vida”). En primer lloc, s'explicaran els problemes relacionats amb la traducció, i després, s'exposaran els reptes d'ajust, és a dir, aquells causats per les restriccions de la tècnica de traducció audiovisual utilitzada.

3.1. Reptes de traducció

Hem decidit dividir els reptes de traducció d'aquest documental en tres tipus: la reexpressió, les referències o canvis culturals i la terminologia o vocabulari específic. A **reptes de reexpressió** ens referirem a aquelles estructures o unitats de sentit que hagin creat una dificultat en traslladar-se de la llengua d'origen (l'anglès) a la llengua d'arribada (el català); a **referències o canvis culturals** exposarem totes aquelles coses que podrien causar problemes de comprensió al receptor meta perquè aquest no viu en el mateix context cultural del receptor original; i a **terminologia o vocabulari específic** explicarem tots aquells problemes causats per l'àmbit d'especialització del documental.

3.1.1. Reexpressió

Sovint, entenem el missatge que es vol transmetre en la llengua original però se'ns fa molt difícil traslladar-lo a la llengua d'arribada. En aquesta traducció, probablement com a qualsevol, aquest ha estat un dels problemes principals. Mecanismes que funcionen en la llengua original, moltes vegades no funcionen o perden efecte quan intentem fer-ne la traducció. A continuació mostrarem alguns exemples de problemes de reexpressió que s'han trobat al llarg de la traducció.

En els següents exemples es descriurà el procés de raonament, decisió i resolució del problema des del punt de vista del traductor. Indicarem sempre el codi de temps perquè el lector pugui recuperar el fragment al qual fem referència.

EXEMPLE 1

00:00:14. *I'm medically trained, I know all the standard advice for staying healthy.*

Aquesta és una de les primeres frases amb les quals s'enceta el documental. Vol servir com a introducció i presentació de l'orador, del conductor del documental, així com per donar credibilitat a la resta del documental. A l'hora de traduir aquesta frase al català sorgeixen alguns problemes. Quan escoltem en anglès "*medically trained*", la primera idea que tenim és que hi ha un "entrenament" mèdic, una formació mèdica. En aquest context, però, "tinc formació mèdica" no aporta la naturalitat i fluïdesa que ens agradaria que el documental tingués en català. En el procés traductor descartem algunes opcions com "tinc competències mèdiques" perquè passa el mateix que en el cas anterior. Per tant, intentem arribar a la idea general que es vol transmetre, al missatge real darrere d'aquestes paraules. Així, arribem a la conclusió que el que l'orador vol dir amb això és que sap medicina i decidim simplificar i aclarir el missatge (tenint en compte, també, les restriccions de temps): *Sé medicina*.

EXEMPLE 2

00:00:25. *I've discovered that my body is not the **lean long live machine** I would like it to be.*

Aquesta frase també forma part de la introducció del documental. De fet, amb aquesta frase vol explicar a l'espectador què l'instiga a interessar-se per la seva salut i les noves formes d'alimentació, per lluitar contra l'envelliment. Al primer visionat s'entén a què es refereix l'orador amb "*lean long live machine*", però costa de traduir de manera precisa. Per tant, comencem una cerca per entendre què vol dir amb "*lean*". Després de consultar el terme al Diccionari Compact English-Catalan Larousse i a Word Reference trobem que la traducció és "prim" o "esvelt", i té sentit, però el més difícil és fer que encaixi amb les altres paraules, que soni natural. El primer intent de traducció es basa en una traducció força literal de la frase: "l'esvelta màquina durable". La literalitat en aquest cas perjudica al català, el missatge no s'acaba d'entendre. Llavors, decidim buscar l'essència de la frase, el missatge sense floritures. Arribem a la conclusió que el més important, el que l'orador intenta plasmar, és que el seu cos no resisteix tant

com li agradaria i, per tant, encara que es perdi el matís de prim o esvelt, considerem que funciona en català: *El meu cos no resisteix tant com m'agradaria.*

EXEMPLE 3

00:01:43. *The big thing is that this is the beginning of something which I think **could be huge**. If it takes off and if it hits off in the direction that I imagine it will then this could be genuinely revolutionary.*

L'orador acaba amb aquest fragment la introducció i presentació del tema que es tractarà al documental. En aquest cas ens agradaria comentar l'ambigüitat de les paraules utilitzades en anglès: "*big thing*", "*something*", "*could be huge*". En català, hem d'intentar explicitar el seu significat si volem que l'espectador entengui el missatge. Ens centrarem en el "*(which) could be huge*" ja que des del punt de vista de la traducció és el més interessant. Comentem que és el més interessant perquè hi ha un gran canvi entre el que seria la seva traducció directa i la traducció funcionalista, en context. La traducció directa que se'n faria d'aquesta estructura és clara: "(que) podria ser enorme". En català aquesta frase quedaria més aviat ambigua. Per tant, contextualitzant la frase en català i sabent que "podria ser una cosa revolucionària" (literalment) podem arribar a una traducció més coherent (encara que s'allunyi més de l'original): *Pot ser un gran canvi.*

EXEMPLE 4

00:03:09. *But there are plenty of people running today who are far older than me. There are 7,000 people **in their fifties**.*

L'orador està parlant de la marató de Londres i fa referència a l'edat de la gent que hi participa. En aquest cas ens trobem una estructura molt utilitzada en anglès. Per expressar que una persona (o grup de gent) ronda o volta "x" anys, en anglès diuen literalment (paraula per paraula) que està als "x" anys. La solució en aquest cas no és tan difícil de trobar. Però el que m'agradaria destacar, és el paral·lelisme o millor dit el no paral·lelisme d'algunes estructures anglès-català. Mentre que l'anglès sovint utilitza frases nominals, el català necessita introduir-hi un verb perquè la frase tingui sentit. Així en comptes de dir "als seus cinquanta"

hauríem de triar alguna frase de l'estil "que tenen uns cinquanta anys". Buscant la naturalitat en català arribem a la conclusió que dues maneres de dir-ho serien: *que ronden la cinquantena* o *que volten els cinquanta*. Al final triem l'última opció.

EXEMPLE 5

00:04:16. *He's been active all his life but he only took up **serious running** in his eighties.*

L'orador presenta l'home que entrevistarà posteriorment i parla de la seva trajectòria com a maratonista. En aquest cas la idea que es vol transmetre en anglès és clara però la traducció és més complicada. Resulta difícil plasmar el "*serious running*" de manera que soni natural i tingui un efecte comparable en català (que en anglès). Al començament, vam pensar a fer més explícita la informació però ens arriscàvem a canviar lleugerament el significat ("curses i maratons"). Al final, vam decidir apropar-nos més a l'original intentant que es mantingués el sentit i vam triar la següent opció: *no va ser fins que en va fer vuitanta que va començar a córrer de debò*.

EXEMPLE 6

00:08:26. *(in the 1930s) There was a terrible drought, food was scarce and the whole country was **in the grips of** the Great Depression.*

El narrador està explicant un episodi de la història dels Estats Units que després es relacionarà amb un tipus de dieta.

00:08:58. *Now **on the face of it**, that is really surprising.*

L'orador, en aquesta frase, està fent referència al que ha dit anteriorment: que durant els pitjors anys de la Gran Depressió l'esperança de vida va pujar en sis anys. Per això és tan sorprenent.

00:09:48. ***At long last**, it seems we are starting to get answers.*

En aquest cas, el narrador al·ludeix a les dificultats que han tingut els científics (fins a l'actualitat) en relacionar el dejuni amb la longevitat.

Després de contextualitzar les tres expressions ens agradaria comentar-ne alguns aspectes. Sovint trobem expressions en anglès que ens resulten difícils

de traduir, ja sigui perquè mai les hem sentides o perquè estan formades a partir de paraules que individualment tenen un altre significat; per aquest motiu crec que és interessant comentar-ne uns exemples. Si parem atenció a aquests tres exemples podem observar que mentre que “*in the grips of*” i “*at long last*” són deduïbles per context, “*on the face of it*” ens presenta més dificultats. Sense fer recerca, aquesta estructura ens donaria la idea de “a la cara” o “a la superfície”, però si indaguem i consultem textos paral·lels a recursos com *Linguee*, trobem diverses opcions tant per a aquesta estructura com per a les dues anteriors. Adequant-se a aquest context, vam decidir que la traducció més adequada per a cadascuna seria (en el mateix ordre): *assolat per*, *en vista de la situació* i *després d’una llarga espera*.

3.1.2. Referències culturals

A vegades ens plantejem fins a quin punt volem que s’aprecii que el nostre text és una traducció d’un altre. En aquest cas, és obvi que s’està fent una traducció ja que la tècnica precisament utilitza la veu de l’original i la veu de la traducció (en el cas de veus superposades) per donar autoritat i veracitat al producte final. Llavors, ens trobem amb un dilema. Hem de decidir què fer amb les referències culturals de la llengua d’origen i quins canvis hem de realitzar. A continuació s’explicaran algunes de les solucions a aquests tipus de problemes.

El primer apartat que ens agradaria comentar són les **unitats de mesura**. En aquest cas (i freqüentment), necessitem canviar les unitats de mesura perquè el receptor en la llengua d’arribada tingui el mateix efecte, la mateixa sensació que té el receptor en la llengua original. Els canvis entre unitats de mesura es poden realitzar fàcil i ràpidament mitjançant un conversor (n’hi ha de disponibles en línia). En la traducció d’aquest documental, en les equivalències que no tenen com a resultat números sencers, els números decimals s’han arrodonit al número sencer més proper. S’ha decidit prendre aquesta decisió per evitar que el receptor meta es confongui, perquè pugui fer-se una idea més clara. Les unitats de mesura que apareixen al documental i que, per tant, s’han hagut de transformar són les següents:

- En primer lloc, tenim el pes. Mentre que al món anglosaxó el pes es mesura en lliures (“*pounds (lbs)*”), aquí el pes es mesura en quilos (kg).

Exemple:

*My brother, who weighs a **100 pounds** more than I do...*

El meu germà, que pesa **45 quilos** més que jo...

- En segon lloc, tenim la distància. Mentre que ells utilitzen les milles (“*miles* (*m*)”), nosaltres utilitzem els kilòmetres (km).

Exemple:

*He's a 101 years old and he has just covered **26 miles**.*

Amb 101 anys acaba de fer **42 quilòmetres**.

- En tercer lloc, tenim la longitud. En aquest cas, hem de passar de polsades (“*inches* (*"*)”) a centímetres (cm).

Exemple:

*At our age, we should be able to catch it around the **five-inch** mark.*

A la nostra edat, hauríem de poder agafar-lo a la marca dels **13 centímetres**.

- En quart lloc, tenim l'alçada. Aquesta vegada hem de canviar els peus (“*feet* (*ft*)”) pels metres (m).

Exemple:

*The shortest one is just over **three-and-a-half feet** tall.*

El més baixet fa poc més d'un **metre**.

El segon apartat que volem tractar són els **elements històrics, socials i culturals** que apareixen en el transcurs del documental. Hem de parar atenció a tots aquests elements perquè contribueixen a provar els fets, a demostrar que el que s'està veient i escoltant és cert i real. A continuació, exposem alguns exemples referents a aquests problemes de traducció derivats d'elements històric i socioculturals.

EXEMPLE 7

00:08:21. *Our story begins in the **dust bowls** of America during the 1930s. There was a terrible drought, food was scarce and the whole country was in the grips of the **Great Depression**.*

En aquest fragment trobem dos referències clares al context històric i cultural dels Estats Units. El primer concepte “*dust bowls*” fa referència a un fenomen

que va succeir a la dècada de 1930 als Estats Units i que es va caracteritzar per la sequera de les terres i per les tempestes de sorra. Aquí tenim dues opcions: o bé deixar l'original o buscar si aquest fenomen té alguna traducció al català (o al castellà). Abans de deixar l'original fem una consulta a internet i trobem el següent. En la traducció de l'anglès al castellà del documental "*Dust Bowl*" de *History Channel* (també emès a Canal +), aquest fenomen que dona títol al documental s'ha traduït com "Tormenta negra". D'altra banda, Jordi Graupera (a *jordigraupera.cat*) en traduir un discurs del president nord-americà Barack Obama on es parla del "dust bowl", ell tradueix "terra polsegosa" i afegeix una nota a peu de pàgina. Si seguim buscant altres opcions, sí que podem trobar referències al "*Dust Bowl* norteamericano" a les pàgines web i als blogs (*El Grifilm* o *Anagrama*) que contenen la sinopsi del llibre de Woody Guthrie "Una casa de tierra", que està emmarcat en aquella època. L'única entrada que trobem en català és a un blog (*Sumant històries*) enmig de la sinopsi de la pel·lícula "*Interstellar*" i on el fenomen es deixa en anglès. Després de valorar les diferent opcions, optem per deixar el concepte de "*dust bowl*" en anglès ja que posteriorment s'explica el que va passar i si en féssim la traducció (alguna cosa com "tempestes de sorra") es perdria la referència al fenomen concret.

Si seguim analitzant aquest fragment trobem un altre concepte històric: "*Great Depression*". La "*Great Depression*" va ser un període d'aproximadament deu anys –entre 1929 i 1939– caracteritzat per la major recessió econòmica global que s'ha conegut en la història contemporània. Fent una cerca a internet esbrinem que aquest fet sí que s'ha traduït al català i de manera literal: "la Gran Depressió". Aquesta traducció la podem trobar a blogs d'història com *Sapiens* i *Buxaweb*, i la Gran Enciclopèdia Catalana també recull el fenomen amb el mateix nom. Per tant, optem per traduir "Gran Depressió" ja que considerem que és un concepte conegut i de significat deduïble. Així la traducció va quedar: *La nostra història comença amb el fenomen del Dust Bowl nord-americà durant la dècada de 1930. Hi va haver una sequera terrible, menjar escàs al país sencer que era assolat per la Gran Depressió.*

EXEMPLE 8

00:33:41. *I broke my fast this morning and I had some **porridge**, and I had some bacon and I feel better.*

En algunes ocasions també tenim dificultats en traduir plats típics de la cultura anglesa. Abans de res, fem una ullada a les directrius per a doblatge del portal lingüístic de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, l'*ésadir*, en referència a elements culturals. S'explica que en traduir un menjar característic que no tingui una traducció establerta s'ha de fer el possible per no deixar-ho en original (excepte si és prou conegut o el context ho explicita) i que es pot traduir per un genèric.

En primer lloc, busquem a l'apartat "lèxic alimentació" del mateix portal la paraula "*porridge*", però no hi és. Per tant, decidim traduir "*porridge*" perquè sinó el receptor meta no entendrà a què es refereix o el terme anglès li crearà confusió. Busquem el plat o menjar més similar en la nostra cultura i trobem les *farinetes*. L'únic inconvenient que té aquesta traducció és que mentre que el "*porridge*" és un plat molt típic i que menja gent de totes les edats al món anglosaxó, al nostre país, les farinetes són més aviat menys conegudes i sobretot per a nens. Tot i així, com funciona a nivell comunicatiu i funcional considerem que la traducció més encertada és: *farinetes*.

També hem marcat la paraula "*bacon*" però de manera menys emfàtica perquè encara que es deixés en anglès tothom ho entendria, ja que és un aliment molt estès. Si volem adaptar-lo al català, però, tenim diverses opcions: cansalada (que potser no seria exactament el mateix que el "*bacon*"), bacó (passa el mateix que amb la cansalada però és utilitzat sovint al món de la restauració, encara que a nivell oral i des del nostre punt de vista no sona gaire natural) i béicon (que no està acceptat pel Diccionari de la Llengua Catalana de l'IEC, però que és l'opció que recomana l'*ésadir* de TVC com a adaptació del mot anglès pel seu ús generalitzat). Considerem que l'última opció és la que s'adapta millor a la realitat catalana, ja que encara que no sigui un terme acceptat en la nostra llengua se'n fa un ús general (i recordem que el documental és un material oral, parlat). Així quedaria: *béicon*.

EXEMPLE 9

00:15:35. *Feels like being in the headmaster's office, doesn't it? Waiting for the results. Will you get an **A-star**? Will I get a **B-minus**?*

En aquest exemple, com a l'anterior, ens trobem un problema que deriva de la diferència en les realitats culturals (i educatives) dels diferents països. L'orador fa un paral·lelisme entre la situació que està vivint ara –espera els resultats de totes les proves que li han fet, a la consulta del metge– i la que havia viscut anys enrere –esperant les qualificacions dels exàmens, al despatx del director–. Llavors, intenta posar-se una qualificació (també a l'altre home) depenent del seu estat de salut. A millor estat de salut, més alta la hipotètica qualificació. Per tant, si volem que aquest fragment tingui sentit en català, hem de tractar de canviar i adaptar les qualificacions angleses a les del nostre sistema educatiu. Si consultem l'apunt sobre notes acadèmiques a l'*ésadir* trobem el següent: que l'equivalent a “A” és excel·lent (en aquest cas “A-star” seria com Matrícula d'Honor, però nosaltres no en tenim a l'escola) i l'equivalent a “B” és notable (el “minus” es tradueix per baix).

Per tant, com decidim adaptar les notes acadèmiques segons aquests criteris, arribem a aquesta traducció: *Sembla que estiguem al despatx del director, esperant els resultats. Tauràs un Excel·lent i jo un Notable baix?*

3.1.3. Terminologia

Habitualment, no ens adonem de les dificultats que comporta una traducció fins que comencem a fer-la. La primera vegada que veiem el documental en anglès no parem atenció a tot el vocabulari especialitzat que té perquè sovint s'entén per context, però quan comencem a analitzar el text veiem que alguns termes són complicats de traduir perquè pertanyen a un àmbit que no té gaire expansió, que és més aviat nou. La **terminologia** d'aquest documental va lligada sobretot a nous conceptes que formen part d'un sector en recerca, el de les noves formes d'alimentació, noves dietes saludables, encara que també hi trobem termes mèdics.

EXEMPLE 10

00:11:04. *Joe Cordel is a **CRonie**, a Calorie Restrictor on Optimal Nutrition.*

En aquest cas, si intentem buscar el terme en anglès i intentem fer cerques paral·leles en català i castellà, no trobem resultats. Però si busquem una idea més general, el concepte de “restricció calòrica”, sí que trobem resultats. El cercador ens deriva a la pàgina web de Tesis Doctorals en Xarxa on trobem una tesi anomenada “Estudi del dany oxidatiu en proteïnes i efecte de la restricció calòrica en l'envelliment de *saccharomyces cerevisiae*” (de Gemma Reverter Branchat) i a Google Books trobem el llibre “Cos antic, entorn modern: el nostre cos està preparat per a la vida moderna?” (de Francisco Javier Casado Merediz) on es parla repetidament de restricció calòrica. En la nostra traducció, decidim deixar el terme en anglès “CRonie” perquè seguidament s'explica en què consisteix ser un “CRonie”. Així, queda de la següent manera: *Joe Cordel és un CRonie: segueix la dieta de restricció calòrica amb nutrició òptima.*

EXEMPLE 11

00:21:22. *He has incredibly low levels of a growth hormone called **Insulin-like Growth Factor 1**, and it seems **IGF-1** is a key factor linking calorie restriction and longevity.*

Aquest concepte va ser més difícil de trobar, mentre que en anglès hi ha una gran quantitat d'articles científics que parlen de “*Insulin-like Growth Factor 1*” en català i castellà costa més de trobar material que faci referència a aquest factor de creixement, sobretot perquè no sabem com s'ha traduït. Al final, però, trobem una entrada al Termcat (Comentaris terminològics) que parla de la traducció del sufix anglès “-like” i, sorprenentment, al cos de l'entrada trobem el següent:

En terminologia, la forma sufixada “-like” és especialment productiva en els àmbits de les ciències de la vida i la salut. Com passa en la llengua general, tampoc no hi ha una solució única, però, per als termes creats amb elements que contenen aquest sufix. Sovint, el més clar és recórrer a l'expressió calcada ‘similar a’ o ‘semblant a’ (“insulin-like growth factor” > factor de creixement similar a la insulina).

Així, sembla que trobem una possible solució al problema. Llavors, en buscar “factor de creixement similar a la insulina” el cercador ens deriva al títol d’una tesi doctoral anomenada “Teràpia gènica per neuropatia diabètica mitjançant vectors adeno-associats codificant pel *factor de creixement similar a la insulina i (IGF-I)*” (de Judit Homs i Avila) i a un treball de la Societat Catalana de Biologia que en el seu resum també inclou el concepte “factor de creixement semblant a la insulina de tipus i (IGF-I)”. Per tant, després de contrastar l’ús del concepte en diferents treballs i la informació obtinguda al Termcat, decidim adoptar la següent traducció perquè considerem que és la que sona més natural i més clara en català: *Té nivells molt baixos d’una hormona de creixement anomenada “factor de creixement similar a la insulina de tipus i”. I sembla que la IGF I és un factor clau en el vincle entre restricció calòrica i longevitat.*

EXEMPLE 12

00:23:59. *Our bodies are normally in **go-go mode**: cells constantly driven to divide by IGF-1.*

Aquest concepte ha estat impossible de trobar tant en anglès com en castellà o català. Les úniques referències que es poden trobar en anglès són a pàgines web que tracten el documental que traduïm. Per tant, vam haver de trobar una solució, una traducció que funcionés en aquest cas concret. La idea que s’ha de transmetre és que el cos es troba en el mode de divisió constant de cèl·lules que més endavant, en el documental, sabrem que s’oposa al “mode de reparació” o “*repair mode*”. Així, la manera que vam trobar de plasmar la idea va ser crear un concepte en català, i la traducció va quedar de la següent manera: *Normalment, tenim els cossos en mode de reproducció: la IGF I impulsa les cèl·lules a dividir-se constantment.*

EXEMPLE 13

00:16:42. *What we can say is that Joseph is not going to develop **cardiovascular disease**. It's impossible to develop **stroke**, **myocardial infarction** or **heart failure**.*

En aquest fragment podem identificar un conjunt de termes mèdics referents a malalties. En aquest cas, no tenim dificultat a trobar l'equivalent en català després de consultar els termes al Diccionari Compact English-Catalan Larousse i al Cercaterm. Per a “*cardiovascular disease*” (o “*heart disease*”, al documental s'utilitzen ambdós termes) tenim l'opció “malalties cardiovasculars”. Per a la paraula “*stroke*” tenim “accident vascular cerebral” més conegut com “vessament cerebral” o “íctus cerebral”. Després també trobem “*heart failure*” que traduïm com “aturada cardíaca”. D'aquesta manera, la traducció quedaria: *El que podem dir és que el Joseph no desenvoluparà cap malaltia cardiovascular. És impossible que pateixi un vessament cerebral, un infart de miocardi o una aturada cardíaca.*

EXEMPLE 14

00:38:41. *So here's the pattern of **alternate day fasting**. **Fast day**. **Feed day**. **Fast day**. **Feed day**.*

En aquest fragment, trobem un altre concepte nou relacionat amb l'àmbit de les noves dietes, de les noves formes d'alimentació: “*alternate day fasting*”. Aquesta dieta, que no té cap traducció al català, es pot traduir de manera directa, literal, ja que manté el sentit: *dejuni en dies alterns*.

En referència als dos tipus de dia que es poden trobar a la dieta (“*fast day*” i “*feed day*”) també optem per fer una traducció directa, ja que funciona d'acord amb el context: *dia de dejuni* i *dia de menjar* (en ordre correlatiu).

3.2. Reptes d'ajust

La tècnica de veus superposades té algunes limitacions que són precisament les que ens provoquen problemes d'ajust. L'ideal és que la veu superposada entri després de l'original i surti abans que la veu original. Aquesta pràctica per aportar autenticitat al producte fa que el traductor, en la combinació que ens ocupa, hagi de reduir el text original a un de més directe sense que es perdin ni el missatge ni el sentit. En algunes ocasions, cal allunyar-se més de l'original per produir un text coherent en la llengua d'arribada i per a poder substituir un fragment més llarg per un de més curt.

El doblatge en *off* també té limitacions ja que la veu traductora ha de durar el mateix que la veu original, però com que no sona la veu original hi ha més marge de temps i, per tant, no resulta igual de complicat, no té les mateixes restriccions.

A continuació, plasmarem com la restricció de temps ha modificat la traducció en alguns casos. La metodologia que seguirem serà la següent: començarem exposant el fragment que ens ha causat problemes (en context), després la primera versió (sense tenir en compte les restriccions de temps), la versió final (tenint en compte les restriccions) i la explicació del procediment per passar d'una versió a una altra.

EXEMPLE 15

00:10:19. (NARRADOR OFF) *Professor Luigi Fontana has spent the last ten years studying a group of people who severely calorie restrict every single day.*
[00:10:30 – 00:10:32] ***And he is astonished by what he's found.***

Primera versió: *El que ha descobert l'ha deixat bocabadat.*

Versió final: *Els resultats l'han deixat bocabadat.*

A vegades el context ens ajuda a reduir alguns conceptes. Quan no tenim temps suficient per encabir tot el que hem de dir, hem de fer el possible per explicitar el missatge. En aquest cas, el que podem modificar és el “el que ha descobert”. Hem de pensar quines altres opcions tenim si volem disminuir el nombre de

síl·labes sense que això afecti la qualitat de la traducció. Arribem a la conclusió que “el que ha descobert” i “els resultats” són equivalents en aquest fragment i, per tant, optem per l’opció concisa que ens ajuda a encaixar el temps.

EXEMPLE 16

00:05:38 – 00:05:50. (NARRADOR ON) [*talking about Fauja Singh*] *So, how much does he eat, compared to you or I?*

Primera versió: *Així, quina quantitat menja en comparació amb nosaltres?*

Versió final: *Comparat amb nosaltres, quina quantitat menja?*

El primer canvi que vam haver de fer en la traducció va ser eliminar el “so”. El “so” només funciona com a marca oral, per connectar amb el que l’altre persona acaba de dir. Per tant, arribem a la conclusió que no és rellevant plasmar-ho, ho suprimim. També intentem buscar noves formes de reexpressar “en comparació amb nosaltres” de manera que sigui més curt i decidim que la millor opció és “comparat amb nosaltres”. Invertim l’ordre de la frase per donar fluïdesa a la traducció en català i per donar importància al fet que la comparació és amb ells.

EXEMPLE 17

00:20:46 – 00:20:48. (NARRADOR ON) [*referring to the big mouse*] *OK, so he's doing well to be alive?*

Primera versió: *Llavors, com és que està vivint més del que s’esperaria?*

Versió final: *Llavors, com és que és viu?*

Ens trobem amb un fragment difícil de traduir tant per buscar la naturalitat i el significat real en català com per la restricció de temps. A més, es tracta d’un diàleg i les veus dels dos interlocutors gairebé se superposen. Per tant, ens veiem amb l’obligació de reduir la primera versió de traducció que potser seria la més aclaridora. A vegades la naturalitat a l’idioma meta es veu afectada per les limitacions de temps. Tot i així, el que s’ha de mantenir és el missatge i l’efecte en el receptor quan ens trobem en aquest tipus de situació. També, hem de tenir en compte que la intervenció acaba amb “alive” (una paraula força reconeguda) i, per tant, hem d’introduir la paraula “viu” o una d’equivalent.

A més, ens agradaria comentar algunes de les nostres reflexions sobre el procés de traducció-ajust amb les modalitats triades: doblatge en *off* i veus superposades.

A mesura que traduïm, sense adonar-nos, suprimim de manera automàtica algunes marques d'oralitat o paraules que no tenen rellevància per al transcurs del documental. Arriba un moment en què resulta difícil saber quina seria la versió de traducció final si no tinguéssim en compte la restricció de temps. Això és perquè en aquell moment som conscients que hem de fer una traducció fidel, coherent i clara en un espai determinat de temps.

Sovint, també, en intervencions llargues i feixugues el que hem de fer és reduir alguna redundància, aportar fluïdesa al llenguatge del producte final (traduït). De fet, en el llenguatge oral, moltes vegades, ens repetim per remarcar algun fet o per donar èmfasi a allò que té més importància per nosaltres però el missatge roman igual. A continuació en mostrem un exemple:

00:20:49 – 00:20:51. (VEU ON) *[talking about the big mouse]* *He's lucky to be alive, **that's right**.*

“*That's right*” és una marca emfàtica que ens perjudica si no disposem de temps suficient. Per això, en la nostra traducció optem per eliminar-la: *Té sort de ser viu.*

Un altre recurs molt comú en anglès, sobretot als diàlegs, és afegir al final de les frases “*you know?*” per aportar dinamisme a la conversa i per connectar amb l'altre interlocutor:

00:27:48 – 00:27:52. (VEU ON) *I'm Italian, so I look forward to eating well, **you know**.*

Versió de traducció: *Sóc italià, així que el que vull es menjar bé.*

00:35:25 – 00:35:29. (VEU ON) *You have to make a decision know, in your case, what do you want to do, **you know?***

Versió de traducció: *Has de prendre una decisió ara. Has de pensar què vols fer.* Com es pot apreciar a les versions de traducció, novament, optem per eliminar-lo ja que no té més valor que el de connectar amb l'altre interlocutor i ja que ens estalvia temps.

Ens agradaria comentar, també, que en moltes ocasions ens trobem intervencions molt prolongades, cosa que va en detriment de la seva claredat. Els traductors ens hem d'encarregar de retornar la claredat al nostre text (encara que no hi sigui a l'original) sempre tenint en compte el temps del que disposem. A continuació tenim un fragment en el qual la llargada pot representar un inconvenient per la seva comprensió:

00:35:25 – 00:35:47. (VEU ON) *You have to make a decision now, in your case, what do you want to do, you know? And there's a lot of drugs that you could be taking and is that what you want to do? And if you do so, in a few years or in a number of years, you're going to be the typical 65-year-old in Europe that takes eight drugs a day, and so that's the option.*

La nostra traducció va quedar de la següent manera: *Has de prendre una decisió ara. Has de pensar què vols fer. També podries prendre pastilles, però en tens ganes? Si vols, d'aquí a uns quants anys, pots ser el típic home de 65 anys a Europa que pren 8 pastilles al dia, i aquesta és l'alternativa.*

Creiem que és interessant afegir que dos aspectes importants per a aquestes modalitats de traducció són la capacitat de paràfrasi i la sinonímia, buscar diferents paraules que comparteixin significat. D'aquesta manera, enriqueim el text del producte final, ajudem a la fluïdesa en la llengua d'arribada, en aquest cas el català. Sovint, també, el que ens obliga a buscar sinònims és la restricció de temps: hem d'aconseguir dir el mateix però de manera més curta. A continuació, trobem un exemple de sinonímia:

00:38:39. [talking about eating] **Absolutely** whatever you want. *Tot el que vulguis.*

00:42:27. Yeah, **absolutely**. *Sí, i tant!*

00:32:45. - So, after this, I can go and have breakfast? - **Absolutely**. - *Així que després d'això puc anar a esmorzar? - És clar.*

A més, al documental trobem un fragment amb una sincronia cinètica. Això vol dir que l'orador s'acompanya dels gestos per explicar un fet, per aclarir-ho. Per tant, la traducció també ha d'encaixar amb els seus gestos.

00:48:55. *I've decided now that I am definitely going to try the five two diet, that's **five** days normal eating and then **two** days of 600 calories a day. I really, really hope it makes a difference, because I'm conscious now that I am really **at the foothills of what could be quite a steep advance** into age.*

Les parts marcades en negreta són aquelles en les quals l'orador s'acompanya de gestos per emfatitzar el que vol dir. A “*five*” i “*two*”, marca els números amb la mà, mentre que a “*at the foothills of what could be quite a steep advance*” mou la mà en direcció al cel. En el nostre cas, els ajustos de temps han ajudat a l'encaixament de la traducció i la producció de la sincronia cinètica en el producte final: *Ja he decidit que intentaré seguir una dieta cinc dos, cinc dies menjant normal i dos dies de 600 calories diàries. De veritat espero que alguna cosa canviï perquè sóc conscient que em trobo als inicis del que podria ser un gran pas cap a l'envelliment.*

És interessant comentar, també, que en la traducció es perd de manera inevitable un joc de paraules que fa el narrador. En el moment en què el narrador coneix l'últim expert amb qui tractarà el tema de l'envelliment (minut 43:44) sorgeix el següent diàleg:

MARK: *You work here?*

NARRADOR: *Work here? No. Nor do I work out here.*

Així, es veu clarament el joc de paraules que fa el narrador de manera enginyosa entre “*work*” i “*work out*” per la similitud d'ambdós verbs en anglès. En català, “treballar” i “entrenar” són molt diferents i això provoca la pèrdua d'aquest matís divertit que tracta d'aportar el narrador. Tot i així, el missatge no es veu alterat:

MARK: *Treballes aquí?*

NARRADOR: *Treballar aquí? No. Ni entrenar tampoc.*

Val a destacar que les cançons que apareixen en el transcurs del documental no s'han traduït o bé perquè se superposen cançó i narrador o perquè hem considerat que no són significatives, només tenen un paper estilístic.

En quant a la traducció de noms propis, sobretot d'universitats, hem seguit el mètode i les traduccions proposades a l'annex del llibre d'estil de la Universitat Pompeu Fabra.

Pel que fa a qüestions lingüístiques del català, hem hagut d'unificar criteris en una sèrie de qüestions. En referència a l'ús de "per/per a", tot i que normalment és incorrecte hem seguit els criteris de Televisió de Catalunya: *En registres orals informals practicarem sempre la reducció fonètica a **per**, que també és admissible en registres orals formals*. En referència a l'ús dels articles personals masculins, hem decidit triar la forma estàndard "en", en comptes de "el" o "l".

Com a conclusió d'aquest apartat podem dir que la traducció sempre ens comporta reptes. Reptes causats per elements relacionats amb la llengua o reptes causats per les restriccions que tingui la modalitat de traducció amb la qual s'estigui treballant. En aquest cas, el documental aparentment de caire general, s'ha convertit des del punt de vista de la traducció en un documental científic (però a la vegada dirigit a un públic general, estàndard, no especialitzat). Això ha comportat problemes a nivell terminològic, que s'han afegit als problemes derivats de la cultura en què s'emmarca i als problemes causats per les diferències gramaticals i sintàctiques d'ambdues llengües. Aquesta traducció, a més, ha hagut de seguir unes restriccions de temps a causa de les modalitats de traducció utilitzades: el doblatge en *off* i les veus superposades. Aquestes limitacions, però, no han d'afectar la traducció ni el resultat del producte i el traductor ha de fer el possible perquè el text en la llengua d'arribada sigui natural, clar i que flueixi, sense perdre de vista la fidelitat a l'original.

4. CONCLUSIONS

Després de realitzar aquest treball podem arribar a les següents conclusions.

Primerament, les veus superposades i el doblatge en *off* són modalitats de traducció audiovisual. Aquestes modalitats no han estat tan estudiades com les utilitzades per la traducció dels productes del gènere de ficció, el doblatge i la subtitulació. Les veus superposades i el doblatge en *off* s'utilitzen majoritàriament en la traducció de productes audiovisuals dins del gènere de no-ficció (entrevistes, documentals, entre d'altres) excepte als països de l'Europa de l'Est on aquestes modalitats són les preferides per ambdós gèneres. L'objectiu d'aquestes modalitats de traducció és aportar realitat i credibilitat al producte. La traducció en les veus superposades es caracteritza per la seva claredat, concisió i temps (la traducció ha de durar menys que la veu original a causa de les restriccions tècniques de la modalitat), en el doblatge en *off* disposem de més temps i, per tant, disposem de més recursos en la llengua d'arribada. Va ser difícil concentrar tota la informació, per l'escassetat d'estudis que hi ha sobre el tema i perquè tots són en llengua anglesa, però es va fer tot el possible per traslladar l'essència dels conceptes i els punts més importants.

En segon lloc, ens hem adonat de totes les dificultats que comporta fer la traducció d'un documental de seixanta minuts. A les dificultats lingüístiques que podríem trobar en qualsevol traducció hi hem d'afegir aquells problemes causats per la falta de temps, en unes modalitats en què el temps és molt important ja que han d'encaixar perfectament veu i imatge. En un documental aparentment general van sorgir una gran quantitat de problemes derivats de l'àmbit d'especialització. Un cop més, vam veure que com és un tema molt nou, hi ha termes que gairebé no es poden trobar en la nostra llengua ni en castellà i, per tant, en alguna ocasió, vam haver de crear una traducció que funcionés dins del context.

En tercer lloc, ens agradaria parlar del procés traductor i de la feina del traductor. Considerem que els traductors segueixen a l'ombra, no són una figura reconeguda pel públic general. Ningú no és conscient de tota la càrrega de treball a la qual s'enfronta el traductor quan té un encàrrec. Ningú no és conscient,

tampoc, que tot el que veu a la televisió o als mitjans de comunicació i que prové d'un país on es parla una altra llengua ha estat traduït per algú, i que és gràcies als traductors que pot entendre allò que veu o escolta. Però ni tan sols els estudiants som conscients de la quantitat de treball i hores que hi ha al darrere de cadascuna de les traduccions de les sèries o documentals que veiem, fins que som nosaltres els que ens convertim en els traductors. Ara realment podem valorar la seva feina, la nostra feina. A part de tenir molt bon coneixement de les dues llengües amb les quals treballem, hem de ser capaços de trobar nous recursos, noves fonts d'informació, nous mecanismes de reexpressió i reformulació en la nostra llengua d'arribada, sense perdre de vista la naturalitat del producte final i la fidelitat al producte original. Són molts aspectes els que hem de tenir en compte a l'hora de traduir, però tot té sentit quan s'acaba la traducció. Un cop més, haurem fet de mediadors, de ponts entre cultures i llengües diferents i, per tant, hem de sentir-nos orgullosos amb el nostre resultat.

Aquest treball, a part d'aportar-nos aquesta nova visió de la traducció i de l'ofici del traductor, ens ha donat nous coneixements, ens ha obligat a trobar noves alternatives quan l'opció que havíem triat no funcionava. Ens ha fet aprendre sobre la traducció i les seves tècniques i a la vegada hem après sobre un tema d'actualitat. Hem incorporat al nostre vocabulari nous termes en anglès i en moltes ocasions, hem hagut de justificar i assegurar els nostres coneixements de català.

Esperem que aquest treball serveixi perquè s'incrementi la recerca en aquestes dues modalitats de traducció que són tan importants en la nostra vida diària. També esperem que la nostra traducció del documental permeti i ajudi a la comprensió d'aquells que no coneixen la llengua anglesa. Esperem que s'hagi complert l'objectiu principal de la traducció que és que arribi al receptor meta i que arribi amb un llenguatge natural, fluid i estàndard.

En tot moment, tant en el treball com en la traducció del documental (amb les seves corresponents diferències de registre), hem intentat utilitzar un llenguatge clar i general, ja que volem que aquest treball pugui servir tant per gent que tingui coneixements del tema com per gent que s'interessi pel que són aquestes modalitats de traducció i vulgui veure un exemple d'aplicació d'aquestes tècniques en un documental i les dificultats que això comporta.

Per acabar, ens agradaria que el nostre treball faci que la gent senti el mateix que l'escriptor i periodista italià Italo Calvino:

“Without translation I would be limited to the borders of my own country. The translator is my most important ally. He introduces me to the world.”

“Sense traducció estaria limitat a les fronteres del meu país. El traductor és el meu aliat més important. Em presenta el món”.

5. BIBLIOGRAFIA¹

- Anagrama (n.d.). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a http://www.anagrama-ed.es/titulo/PN_858
- Buxaweb (n.d.). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.buxaweb.com/historia/temes/contemp/crac1929.htm>
- Canal +. (2008). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.plus.es/ficha/E/998376/tormenta-negra-episodio-2>
- Casado Merediz, F.J. (2010). *Cos antic, entorn modern: el nostre cos està preparat per a la vida moderna?* Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona [consultat per última vegada el 8 de juny de 2015 a <https://books.google.es/books?isbn=8447534456>].
- Company, N. (2014). Interstellar: entre l'amor i la ciència. *Sumant històries*. Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.sumanthistories.com/basics/cinema-ca/interstellar-amor-ciencia/>
- Diccionari Compact English-Catalan Larousse [versió en línia] (n.d.). Consultada per última vegada el 5 de juny de 2015, a <http://www.diccionaris.cat/>
- El Grifilm. (2014). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://elgrifilm.com/ca/content/una-casa-de-tierra>
- Ésadir (n.d.). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://esadir.cat>
- Espasa, E. (2004). *Myths about Documentary Translation*, a Pilar Orero (ed.), Topics in Audiovisual Translation (183-197). Amsterdam: John Benjamins.
- Franco, E.P.C. (2001) *Voiced-over Television Documentaries: Terminological and conceptual issues for their research* (289-304) [tesi doctoral inèdita]. Universitat Estatal de Ceará. Brasil.
- Franco, E., Matamala, A. i Orero P. (2013). *Voice-over Translation. An Overview*. Berna: Peter Lang.
- Garcia-Ramírez, M., Hernández, C., Carrasco, E. i Simó Canonge. (2005). Factors angiogènics en la retinopatia diabètica proliferativa. *Treballs de la Societat Catalana de Biologia*. Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.raco.cat/index.php/TreballsSCBiologia/article/view/251455>

¹ Per a la redacció del treball també s'han consultat en línia el Diccionari de la Llengua Catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (<http://dlc.iec.cat/>), el servei de consultes lingüístiques Optimot (<http://aplicacions.llengua.gencat.cat/llc/AppJava/index.html>), el Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana (<http://diccionari.cat/>) i l'Enciclopèdia Catalana (<http://www.enciclopedia.cat/>).

Graupera, J. (2008). NYC21: Traducció del Primer Discurs d'Obama com a President Electe. *Jordi Graupera*. Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://jordigraupera.cat/2008/nyc21-traduccion-tal-com-raja-del-primer-discurs-d%E2%80%99obama-com-a-president-electe-pronunciat-a-chicago-el-dia-4-de-novembre-del-2008>

History Channel (n.d.). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.history.com/topics/dust-bowl>

Homs i Avila, J. (2010). Teràpia gènica per neuropatia diabètica mitjançant vectors adeno-associats codificant pel factor de creixement similar a la insulina i (IGF-I). *Tesis Doctorals en Xarxa*. Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.tdx.cat/handle/10803/3633>

Linguee (n.d.). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.linguee.es>

Moreno Culell, V. (2011). La Gran Depressió. *Sàpiens*. Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://blogs.sapiens.cat/socialsenxarxa/2011/02/11/la-gran-depressio>

Orero, P. (2006). *Synchronisation in Voice-Over*, a Jose María Bravo (ed.), *A new spectrum of Translation Studies* (255-264). Valladolid: Publicaciones de la Universidad de Valladolid.

Reverter Branchat, G. (2007). Estudi del dany oxidatiu en proteïnes i efecte de la restricció calòrica en l'envelliment de *saccharomyces cerevisiae*. *Tesis Doctorals en Xarxa*. Consultada per última vegada el 8 de juny de 2015, a <http://www.tdx.cat/handle/10803/8092>

Termcat (n.d.). Consultat per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://www.termcat.cat/>.

Word Reference (n.d.). Consultada per última vegada el 10 de maig de 2015, a <http://wordreference.com/>

6. ANNEX

Enllaç al documental: http://www.dailymotion.com/video/xvdbtt_eat-fast-live-longer-hd_shortfilms

Traducció del documental:

EAT, FAST AND LIVE LONGER

MENJA, DEJUNA I ALLARGA LA VIDA

Traducció: Sergio Castro Menchón

- | | |
|--------------|---|
| NARRADOR OFF | M'encanta la vida. Em vull mantenir jove, amb energia, gaudir-ho fins que pugui. |
| NARRADOR OFF | Sé medicina. Conec tots els consells habituals per estar sa. Però en el meu cas, sembla que no funciona. |
| NARRADOR OFF | He descobert que el meu cos no resisteix tant com m'agradaria. |
| LUIGI | Un terç del cos és greix. |
| NARRADOR ON | Gràcies per posar-hi tant d'èmfasi. |
| NARRADOR OFF | Volia veure si la ciència pot oferir una manera diferent de parar el deteriorament, alentir el rellotge. Així que vaig sortir a la recerca d'experts que intenten combatre els estralls de l'envelliment. |
| LUIGI | Reescrivim la fisiologia humana. |
| | Si ha res que puguem fer que no et faci mal, que et beneficiï i que provoqui aquests canvis, m'agradaria saber-ho. |
| NARRADOR OFF | Vaig descobrir una cosa ben sorprenent. |

NARRADOR OFF Ni pastilles, ni injeccions ni costos ocults. Tot és qüestió del que menges o, més ben dit, del que no menges.

NARRADOR ON Aquesta nit he somiat que em menjava un entrepà i em sentia molt culpable.

NARRADOR OFF Consisteix a dejunar. Però un dejuni més fàcil.

NARRADOR ON Si seguís l'estil de vida d'en John...

LUIGI En un any et curaries.

NARRADOR ON El que compta és que això és el començament d'alguna cosa. Pot ser tot un canvi. Si això tira endavant i condueix al que em penso, pot ser tota una revolució.

INSERT MENJA, DEJUNA I ALLARGA LA VIDA

NARRADOR OFF Molta gent es manté jove, i en forma, molt després de jubilar-se.

NARRADOR OFF S'hi mantenen a la manera tradicional, fent exercici i més exercici. Avui he vingut a la marató de Londres: gairebé 36.000 cossos de totes formes i mides, a punt de començar una cursa de 42 quilòmetres. N'hi ha de joves... i molts de no tan joves.

NARRADOR ON L'ambient és fantàstic. No, no he corregut mai una marató ni ho faré, però avui molts dels corredors són molt més grans que jo. Hi ha 7.000 persones que volten els 50 i sorprenentment n'hi ha set que tenen més de 80 anys.

NARRADOR OFF Intentaré parar-los per preguntar-los com ho fan.

INSERT Més de 50? Explica'ns el teu secret!

NARRADOR ON Hola! Com va?

NARRADOR ON	Hola!
NARRADOR ON	Quants anys té?
PETER PAN	78.
NARRADOR ON	Quants anys té?
HOME GRAN	81.
NARRADOR ON	El secret? Córrer?
HOME	Una vareta màgica.
DONA	Menjar bé.
CORREDOR	Molt d'esforç.
NARRADOR OFF	Qualsevol de més de 70 anys que corri una marató es mereix el meu respecte. Però espero un home que fa que els de 70 semblin joves.
NARRADOR OFF	En Fauja Singh és increïble. Sempre s'ha mantingut actiu, però no va ser fins que en va fer 80 que va començar a córrer de debò. Llavors, què és el que el manté tan en forma i amb tanta energia?
NARRADOR ON	Hola!
NARRADOR ON	Encantat.
NARRADOR ON	Quants anys té?
INTÈRPRET	101. Va néixer l'1 d'abril de 1919. Malauradament, encara no domina l'anglès.
NARRADOR ON	Pot preguntar-li com es troba?
INTÈRPRET	(ORIGINAL)

FAUJA	(ORIGINAL)
INTÈRPRET	Diu: “No és fàcil però no puc parar perquè llavors no acabo. No et rendiràs pas?”
NARRADOR OFF	Encara que tingui 101 anys, no l’han operat mai. No té símptomes de malalties cardiovasculars. I no pren medicació.
NARRADOR OFF	Creu que el fet de viure tant i tenir tan bona salut es deu a la seva dieta.
NARRADOR ON	Alguna dieta en particular?
INTÈRPRET	Cap en particular. La senzilla dieta dels grangers panjabi: menjar fresc. I el seu secret és menjar en petites quantitats.
NARRADOR ON	Ja.
INTÈRPRET	Als països pobres la gent mor de fam. Als països rics de sobrealimentació.
NARRADOR ON	Comparat amb nosaltres, quina quantitat menja?
INTÈRPRET	Menja el que consideràrem mitja ració, gairebé una ració infantil.
NARRADOR ON	Les porcions infantils representarien la meitat de calories que nosaltres ingerim.
NARRADOR OFF	Restringint el volum de menjar que ingereix, en Fauja, sense saber-ho, ha posat a prova una teoria que existeix gairebé des que ell és viu.
NARRADOR OFF	Una teoria científica que tot just ara pren força.
NARRADOR OFF	He anat en metro fins a la línia de meta. Vull veure com en Fauja esdevé el corredor de maratons més vell del món, esperem.

NARRADOR OFF I després de set hores i 49 minuts, ho aconsegueix.

NARRADOR ON El puc felicitar?

NARRADOR ON D'allò més increïble! Amb 101 anys acaba de fer 42 quilòmetres. Jo no m'imagino d'aquí a 50 anys corrent per aquí una marató, però vull ser com ell: hàbil mentalment i físicament actiu. Em vull mantenir jove durant més temps.

NARRADOR OFF Durant dècades, equips de científics d'arreu del món han estat estudiant amb cura l'envelliment. És obvi que els gens tenen un paper important en la rapidesa i manera com envellim.

NARRADOR OFF Els gens no es poden canviar. Però sí que es pot canviar l'alimentació.

NARRADOR OFF Aquí, als Estats Units, s'estan duent a terme investigacions importants i sorprenents que vinculen l'alimentació amb la longevitat. Sembla que no compta només el que mengem sinó també com i quan.

NARRADOR ON La nostra història comença amb el fenomen del *Dust Bowl* nord-americà durant la dècada de 1930. Hi va haver una sequera terrible, menjar escàs al país sencer que era assolat per la Gran Depressió.

NARRADOR ON Us deveu imaginar que en temps difícils l'esperança de vida va caure, però, de fet, va créixer.

NARRADOR ON En els pitjors anys de la Gran Depressió, de 1920 a 1933, és significatiu que l'esperança de vida pugés uns 6 anys.

NARRADOR OFF En vista de la situació, sembla molt sorprenent, però ja es podien trobar explicacions en investigacions fetes als anys 30.

NARRADOR OFF Nutricionistes de la Universitat Cornell que treballaven amb animals van descobrir que si es restringeix severament la quantitat de menjar, els animals viuen més.

NARRADOR OFF Molt, molt més.

NARRADOR OFF Ara, la pregunta més òbvia és: si es fa el mateix amb humans, tindrà els mateixos efectes?

NARRADOR OFF Doncs han passat vuit dècades des que van observar aquest efecte. I just ara els científics estan començant a entendre quina és la relació real entre la restricció calòrica i la longevitat en humans.

NARRADOR OFF Després d'una llarga espera, sembla que comencem a tenir respostes.

INSERT INSTITUT DE SALUT DE LA UNIVERSITAT DE WASHINGTON. FACULTAT DE MEDICINA.

NARRADOR OFF La Universitat de Washington és l'epicentre d'aquesta nova ciència.

LUIGI Reescrivim la fisiologia humana.

INSERT PROF. LUIGI FONTANA. FACULTATS DE MEDICINA DE LA UNIVERSITAT DE WASHINGTON I DE SALERN

LUIGI És impactant veure com una simple dieta pot canviar radicalment el funcionament del cos humà.

INSERT UNIVERSITAT DE WASHINGTON A ST LOUIS –
FACULTAT DE MEDICINA

NARRADOR OFF El professor Luigi Fontana ha passat els últims deu anys estudiant un grup de persones que restringeixen dràsticament la seva ingesta calòrica diària.

NARRADOR OFF Els resultats l’han deixat bocabadat.

LUIGI Aquesta gent sembla d’una altra espècie.

NARRADOR ON Sona contundent.

LUIGI Sí. Estem descobrint que viuran més que els seus pares i germans que segueixen una típica dieta americana o occidental.

NARRADOR OFF En Luigi sembla molt impressionat. Així que vull conèixer algú d’aquesta nova espècie humana.

NARRADOR ON Una casa molt bonica.

JOE Ho has trobat bé?

NARRADOR ON Sí, gràcies.

NARRADOR OFF En Joe Cordel és un *CRonie*: segueix la dieta de restricció calòrica amb nutrició òptima. Cosa que vol dir molta fruita i verdures.

JOE Ho he tret tot perquè he pensat que potser voldries esmorzar.

NARRADOR ON Sí, perfecte, gràcies. M’imaginava que la gent com tu feia només amb un parell de pastanagues o alguna cosa semblant. No pensava que esmorzéssiu.

NARRADOR OFF El Joe comença el dia amb una pila de fruita. Una part la llença després.

INSERT	JOE CORDELL
JOE	M'agrada posar-hi poma però si segueixes la restricció el que vols és aconseguir el màxim valor nutricional possible i gairebé tot el valor nutricional és a la pell.
NARRADOR ON	D'acord. Llavors hi abocaràs la pell i llençaràs la resta? Faràs el contrari que la majoria.
JOE	És genial perquè el 95% del valor nutricional...
NARRADOR ON	És a la pell.
JOE	És a la pell, la resta són sucre i calories. Això sol ser el meu esmorzar.
NARRADOR ON	Tot?
JOE	Sí.
NARRADOR ON	És un bol generós.
NARRADOR ON	Alguna vegada penses: "I si vaig errat i tot està equivocat? I si faig això durant deu o vint anys i després uns estudis científics conclouen que no té cap sentit?"
JOE	El meu germà, que pesa 45 quilos més que jo...
NARRADOR ON	45?
JOE	Sí, i té més o menys la meva edat, sempre està fent broma dient que ell viurà més que jo i jo hauré patit per no res. Però la qüestió és que m'agrada, tenir un estil de vida saludable és bo.
NARRADOR OFF	Es calcula que hi ha uns cent mil <i>CRonies</i> a tot el món.

NARRADOR OFF Gent que segueix una dieta rica en nutrients, però baixa en calories.

NARRADOR OFF En Joe sembla en forma però no tan i tan jove. Potser en Luigi ha estat exagerant.

NARRADOR ON M'agradaria portar-te a fer una sèrie de proves per veure en què ens diferenciem.

JOE D'acord, som-hi. Què és, un concurs?

NARRADOR ON Sí que ho és. Un concurs que sospito que podré.

NARRADOR OFF Durant una dècada, el Joe ha estat menjant 1.900 calories diàries.

NARRADOR OFF Jo, una mitjana de 2.300. Moltes de dònuts i hamburgueses.

DOCTOR 1 Quant creus que peses?

NARRADOR ON Uns 81 quilos.

NARRADOR ON Més de 81.

JOE Hauria de rondar els 60 o 61.

DOCTOR 1 Ajustem-lo. 60.

NEW HUMAN Perfecte.

NARRADOR OFF Tots dos rondem els 50 anys i no crec que semblen de diferents generacions, i menys espècies.

NARRADOR OFF Així, què hi ha de diferent?

DOCTOR 1 Relaxa't, seu quiet i no parlis.

NARRADOR OFF Algunes de les maneres més simples d'avaluar l'envelliment no requereixen aparells especials.

DOCTOR 1 Molt bé.

NARRADOR OFF L'equilibri es controla des de l'orella interna.

NARRADOR ON D'acord.

NARRADOR OFF A mesura que envelleixes, les estructures de l'orella es deterioren i el teu equilibri empitjora.

NARRADOR ON Torna-hi.

NARRADOR OFF Ho podeu provar recolzant-vos sobre un peu amb els ulls tancats.

NARRADOR ON Quant he aguantat?

DOCTOR 1 6,59 segons.

NARRADOR ON No gaire bé.

NARRADOR OFF Gens bé. Un home de 55 anys hauria d'aguantar vuit segons.

DOCTOR 1 Ho estàs fent... bé, en el temps mitjà d'un noi de 20 anys.

NARRADOR ON Més de 30 segons és el que solen aguantar els nois de 20 anys. És una de les habilitats que baixa dràsticament. M'estàs convençant.

JOE Paro?

NARRADOR ON Sí, pots parar.

NARRADOR OFF Una altra prova eficient és el temps de reacció, que baixa amb l'edat.

NARRADOR ON Malament. 20.

NARRADOR OFF Només cal un regle. A la nostra edat, hauríem de poder agafar-lo a la marca dels 13 centímetres.

NARRADOR ON Molt bé, 10. Ho estàs fent molt bé.

NARRADOR OFF Els mètodes d'en Luigi són més científics.

NARRADOR OFF Ens hem fet altres proves mèdiques, com anàlisis de sang.

NARRADOR OFF Està a punt de donar-nos els resultats.

NARRADOR ON Sembla que estiguem al despatx del director, esperant els resultats.

NARRADOR ON Trauràs un Excel·lent i jo un Notable baix?

NARRADOR OFF La cara d'en Luigi diu que no m'esperen bones notícies.

LUIGI El greix corporal d'en Joseph representa un 11,5%. Típic d'un superatleta. Aquest percentatge és molt baix per un home de 54 o 55 anys. El teu, un 27,1%, un terç del teu cos és greix.

NARRADOR ON Gràcies, per posar-hi tant d'èmfasi.

NARRADOR OFF I encara no ha acabat de parlar del meu greix.

LUIGI El greix abdominal és d'un 30%. El greix abdominal és molt perjudicial. Quant més alt, més risc de patir diabetis de tipus 2 o alguna malaltia cardiovascular. I fins i tot, és un factor de risc de patir càncer.

LUIGI En conclusió, el teu perfil cardiometabòlic no és bo per la teva edat. Hauries de fer alguna cosa per millorar-lo. El que podem dir és que el Joseph no desenvoluparà cap malaltia cardiovascular. És impossible que pateixi un vessament cerebral, un infart de miocardi o una aturada cardíaca, que causen un 40% de les morts als Estats Units i al Regne Unit.

NARRADOR ON Cap possibilitat.

LUIGI Una entre un milió.

NARRADOR ON I si seguíss l'estil de vida d'en John?

LUIGI En un any et curaries.

NARRADOR OFF Ara entenc el que en Luigi vol dir.

NARRADOR OFF És com si fóssim dues espècies diferents.

NARRADOR OFF Sembla que la dieta d'en John fa que els seus òrgans estiguin intactes.

NARRADOR OFF La meva està empitjorant la meva salut, ràpidament.

NARRADOR ON Això em fa reflexionar. El Luigi no mesura les paraules. Ha parlat una mica del meu greix abdominal. Més aviat, ha parlat força del greix i jo mai m'havia considerat gras. Però m'ha fet veure les dues possibilitats: continuar com ara i patir, segurament, alguna malaltia cardiovascular o alguna malaltia pitjor, o seguir la restricció calòrica i curar-me totalment en menys d'un any. Així, passaria de ser una futura possible víctima d'una malaltia cardiovascular a tenir una possibilitat entre un milió de patir-ne una. Plantejar-ho d'aquesta manera tan impactant m'ha fet pensar molt.

INSERT UNIVERSITAT DE WASHINGTON. FACULTAT DE MEDICINA.

NARRADOR OFF Encara que cada cop es demostrin més els beneficis de la restricció calòrica, sincerament no m'imagino fent el que fa en Joe.

NARRADOR OFF Això em planteja un dilema.

NARRADOR OFF El que vull fer és intentar entendre com funciona la restricció calòrica i llavors, espero, podré obtenir tots aquests beneficis tan increïbles sense haver de seguir-la.

NARRADOR ON Sóc a Los Angeles, una ciutat famosa per la seva addicció a la joventut. De fet, aquí molta gent pensa que envellir i tenir arrugues és opcional. No vinc a veure ningú tan superficial com un cirurgià plàstic. He vingut per reunir-me amb un dels experts mundials líders en envelliment.

NARRADOR ON Hola!

VALTER Hola!

NARRADOR OFF El professor Valter Longo estudia els mecanismes complexos que controlen l'envelliment.

NARRADOR OFF Treballa per trobar la connexió entre el que mengem amb com envellim.

NARRADOR OFF M'ha portat a veure dos ratolins.

NARRADOR OFF Tots dos tenen la mateixa edat i són de la mateixa espècie i gènere.

NARRADOR OFF Però hi ha una diferència significativa entre ells.

NARRADOR OFF El petit viurà molt més que el gran.

VALTER Aquest ratolí petit té el rècord mundial de longevitat prolongada en un mamífer.

NARRADOR ON Ja, és increïble. Quant viurien aquestes subespècies de ratolins?

VALTER El ratolí gran uns dos anys i el petit tindria un 40% més d'esperança de vida.

NARRADOR ON Bé, són molt diferents, no? Uí, em vol mossegar.

NARRADOR ON M'ha fet mal.

VALTER T'hauries d'haver posat doble guant.

NARRADOR ON Funciona, no?

VALTER Sí, jo n'he après per força. El ratolí gran té un 50% de possibilitats de ser mort.

NARRADOR ON Llavors, com és que és viu?

VALTER Té sort de ser viu. Al petit li deu quedar un any encara.

NARRADOR ON D'acord. Llavors, el petit què viurà, el que seria equivalent a 120 anys humans?

INSERT PROF. VALTER LONGO. UNIVERSITAT DE CALIFÒRNIA MERIDIONAL.

VALTER Sí, exacte. Uns 30 o 40 anys més.

NARRADOR ON El puc agafar?

VALTER Sí, agafa'l. Per la cua.

NARRADOR ON Per la cua. D'acord.

NARRADOR OFF El ratolí que tinc a la mà és, de fet, una creació humana.

NARRADOR OFF La raó per la qual és tan petit i viu tant és perquè l'han dissenyat genèticament.

NARRADOR OFF Té nivells molt baixos d'una hormona de creixement anomenada "factor de creixement semblant a la insulina de tipus i". I sembla que la IGF I és un factor clau en el vincle entre restricció calòrica i longevitat.

NARRADOR OFF Hem pogut descobrir aquest vincle gràcies a aquest grup de persones que viuen en una regió remota de l'Equador.

NARRADOR OFF Pateixen una malaltia molt poc comuna anomenada "síndrome de Laron", que afecta menys de 350 persones al món.

NARRADOR ON Aquest ets tu, no? Sembles un gegant.

VALTER Sí, allà sóc l'alt. El més baixet fa poc més d'un metre.

NARRADOR ON M'arribaria al melic, no?

VALTER Sí.

NARRADOR OFF El que interessa els investigadors no és l'alçada, sinó que sembla que són gairebé immunes a dues de les principals causes de mort a Occident.

VALTER Les grans troballes van ser que aparentment no contrauen ni diabetis ni càncer.

NARRADOR ON Són tan sensats com nosaltres: beuen, fumen i aquest tipus de coses?

VALTER Sí, fan tot això i més, tenen un estil de vida poc saludable. La majoria almenys tenen sobrepès. I no se'n preocupen. Fumen i segueixen dietes hipercalòriques i després em miren i diuen: "No passa res, sóc immune". Però el que és increïble és que no se n'ha pogut documentar cap que hagi mort de càncer, mentre que els seus parents d'alçada normal agafen càncer com tothom.

NARRADOR OFF La gent que té la síndrome de Laron pateix una mutació que els fa petits, però que segons sembla també els protegeix de totes aquestes malalties.

VALTER És increïble treballar amb ells.

VALTER És un grup genial i òbviament, per nosaltres, és un grup que en una mutació ens pot parlar de diabetis, càncer, malalties cardiovasculars i envelliment.

NARRADOR OFF Aquest grup d'equatorians i els longeus ratolins tenen una cosa en comú. Els seus cossos produeixen nivells molt baixos de l'hormona de creixement IGF I.

NARRADOR OFF Aquest descobriment va ajudar en Valter a reconstituir el paper que juga la IGF I al complex tema de l'envelliment.

NARRADOR OFF Normalment, tenim els cossos en mode de reproducció: la IGF I impulsa les cèl·lules a dividir-se constantment. Però quan els nivells d'IGF I baixen, les nostres cèl·lules canvien a un mode completament diferent.

NARRADOR OFF El cos alenteix la producció de noves cèl·lules i comença a reparar les que ja existeixen. Hi ha més probabilitats que els danys a l'ADN se solucionin. I per aquest motiu, els ratolins i els equatorians estan protegits de les malalties relacionades amb l'edat.

NARRADOR OFF Però quin és el vincle amb la restricció calòrica en els humans? En Valter ha preparat una analogia californiana ben senzilla.

NARRADOR OFF Resulta que hi ha una cosa en el que mengem que afecta la producció d'IGF I del cos. Les proteïnes.

NARRADOR OFF Quan mengem molta proteïna les cèl·lules s'estanquen en el mode de reproducció.

NARRADOR ON Llavors seria com prémer l'accelerador dient: "Més, més, més!".
No?

VALTER Exacte. Està pressionant la cèl·lula perquè cremi combustible.

NARRADOR OFF En mode de reproducció el cos és més susceptible a alguns càncers i diabetis perquè les cèl·lules creixen massa de pressa perquè el dany es pugui reparar adequadament.

VALTER Es com si conduïssim molt i no portéssim el cotxe al mecànic.

NARRADOR ON Llavors aquesta és la clau, trobar la manera que el teu cos passi de "Taf-taf, taf-taf" a una mena de mode de reparació, "Cuida'm, millora el meu ADN".

VALTER Exacte.

NARRADOR OFF Així, com es pot reduir la IGF I?

NARRADOR OFF Hi ha estudis realitzats en persones en restricció calòrica que indiquen que menjar menys ajuda, però no és suficient.

NARRADOR OFF A part de reduir calories, s'ha de reduir la ingesta proteica. Però no completament ja que seria una mala idea. Hem de seguir les pautes recomanades, que sovint oblidem.

NARRADOR OFF I no cal que siguis un *CRonie* per reduir la IGF I. Hi ha una altra manera: dejunar.

VALTER Dejunant s'obté una resposta més dràstica i ràpida i en 24 hores baixa el nivell de glucosa i baixa també el principal factor de creixement, la IGF I.

NARRADOR OFF Es fa difícil pensar que només uns dies de dejuni portaran el meu cos a un estat més saludable.

NARRADOR OFF Però estic molt intrigat i en vull saber més.

NARRADOR ON Em van mesurar els nivells d'IGF a Londres i em van dir que els tinc a 28. És bo? Dolent?

VALTER No és gaire dolent, però prou alt. Estudis com els nostres et situen en una categoria amb un risc més alt de tenir diferents càncers com el de pròstata.

NARRADOR OFF En Valter creu que començaré a veure resultats sorprenents després de tres dies i quatre nits de dejuni. Però espanta.

NARRADOR ON Dejunar ha de ser força difícil, no? Ho has fet algun cop?

VALTER Sí, ho fet, he dejunat durant quatre dies unes quantes vegades i per mi sempre ha sigut molt difícil. I encara, si penso fer dejuni, no tinc ganes que arribin els quatre dies. Alguna gent sí, però jo no. Sóc italià, així que el que vull és menjar bé.

NARRADOR ON Em quedaré amb aquesta imatge.

VALTER Sí.

NARRADOR ON L'italià llaminer parant de menjar quan em senti dèbil.

VALTER Exacte.

NARRADOR ON Gràcies.

NARRADOR OFF Un dejuni prolongat pot ser perillós i en Valter pensa que només ho poden fer els que tenen una bona salut i, si pot ser, amb una bona supervisió. Així que em controlarà.

NARRADOR ON He decidit que intentaré fer el dejuni, que serà de tres dies i mig, i no prendré res més que molta aigua, te negre i un sobre de sopa instantània de 50 calories. Déu meu, no he fet mai res igual així que crec que serà molt complicat. Però m'interessa, la veritat és que estic força preocupat per les males notícies de salut que m'han donat últimament. Així que... serà un repte però estic segur que me'n sortiré. Força segur.

NARRADOR OFF Començo el dejuni.

NARRADOR ON Són dos quarts d'onze de la nit i tinc gana. Fa unes 25 hores des que vaig fer l'últim àpat i no em fa gaire gràcia anar al llit amb gana.

NARRADOR ON Crec que m'està afectant perquè aquesta nit he somiat que em menjava un entrepà i em sentia molt culpable. Ha estat tan real que fins i tot he mirat si hi havia engrunes al llit, però no. Suposo que és hora de treballar.

LUIGI Una simple dieta pot canviar radicalment el funcionament del cos humà.

VALTER Et situen en una categoria amb un risc més alt

NARRADOR OFF Com em va dir en Valter, el primer dia va ser dur. No per la gana, sinó perquè mai havia fet una cosa així. Era por del desconegut. Es fa de nit icomenço a pensar que ha estat una molt mala idea.

NARRADOR OFF Sobretot quan sopo amb l'equip.

NARRADOR OFF Més ben dit, quan ells sopen.

NARRADOR ON Sóc en un bon restaurant coreà tradicional amb la resta de l'equip.
I ara mateix sopen. És bo?

EQUIP Molt, sí.

NARRADOR ON Fa bona olor. No em faria res tastar-ho.

NARRADOR OFF Tinc molta gana.

NARRADOR OFF Per sort, m'espera el sopar a l'hotel.

NARRADOR ON He hagut de marxar, no podia més.

NARRADOR ON Una sopa de miso boníssima. La remeno una mica amb el boli de
l'hotel perquè és l'únic que hi ha.

NARRADOR ON Salut. Només té 25 calories però no puc esperar més.

NARRADOR ON Bé, últim dia sencer de dejuni. Un esmorzar boníssim de te negre.
Estic una mica dèbil però a part d'això bé, només queden 24 hores
i ara estic convençut que ho aconseguiré.

NARRADOR OFF He après que la gana no augmenta cada cop més, sinó que ve a
onades que passen. A hores d'ara, he d'haver esgotat el dipòsit de
glucosa del cos i dec haver passat a cremar greix com a
combustible. I si en Valter té raó, el fetge deu haver parat de produir
tant IGF I, i deu haver posat cèl·lules en mode de reparació.

NARRADOR OFF Per fi, són les set del matí, dia quatre, em fan l'anàlisi de sang.

NARRADOR ON Així que després d'això puc anar a esmorzar?

INFERMERA És clar!

NARRADOR ON El primer menjar en tres dies i mig, el primer en 86 hores. Però a qui li interessa?

NARRADOR ON Només espero que això mostri algun canvi, especialment a la IGF, perquè si he passat els últims tres o quatre dies sense menjar i els resultats són zero, serà molt però que molt depriment.

NARRADOR OFF El dejuni s'ha acabat.

NARRADOR ON És molt bo. Començo a notar els espais buits. De fet, no tenia tanta gana aquest matí quan m'he despertat, però quan he començat a menjar m'he adonat del que em faltava.

NARRADOR OFF Més tard, a la tarda, he quedat amb en Valter per descobrir si tot ha valgut la pena.

NARRADOR ON He trencat el dejuni aquest matí, he menjat farinetes i béicon i em sento millor.

VALTER Me n'alegro.

NARRADOR ON Em sentiré encara molt millor si els resultats són bons.

VALTER Si mirem el factor de creixement semblant a la insulina de tipus i aquest és el valor normal. Les males notícies són que està gairebé al màxim del que considerem normal. Pels estàndards americans, estàs bé.

NARRADOR ON Però no bé del tot.

VALTER Ni malament.

NARRADOR ON Sóc com el ciutadà mitjà americà, no?

VALTER Sí. I les bones notícies són que amb el teu dejuni ha baixat a gairebé la meitat.

NARRADOR ON Increïble, no?

VALTER Sí.

NARRADOR ON És una gran baixada.

VALTER És una baixada dràstica, així que respons molt bé.

NARRADOR ON He de dir, que em deixa parat. Veure això és molt, molt... sorprenent.

NARRADOR OFF Sorprenent i un gran alleujament. Reduir la IFG I a la meitat hauria de parar el risc de tenir certs càncers, com el de pròstata, que va tenir el meu pare. El nivell de sucre també ha baixat a nivells saludables, i estic molt content.

VALTER Et repto a aconseguir en quatre dies canvis metabòlics més extrems que aquests, amb el que vulguis.

NARRADOR ON Crec que ja és prou extrem.

VALTER Sí, però si trobes res que puguis fer, que no et faci mal, que et beneficiï i que provoqui aquests canvis, m'agradaria saber-ho.

NARRADOR ON D'acord.

NARRADOR OFF Però en Valter diu que, si no canvio a una dieta més baixa en proteïna i més alta en vegetals, els efectes no duraran.

NARRADOR OFF També hauré de dejunar un cop cada dos mesos per mantenir aquests beneficis.

NARRADOR OFF Però puc?

VALTER Has de prendre una decisió ara. Has de pensar què vols fer. També podries prendre pastilles, però en tens ganes? Si vols, d'aquí a uns quants anys, pots ser el típic home de 65 anys a Europa que pren 8 pastilles al dia, i aquesta és l'alternativa.

VALTER Ho decideixes tu.

NARRADOR ON Gràcies. És una alternativa força interessant.

NARRADOR ON El resultat és molt impressionant, que en només tres dies i mig, si aquestes dades són correctes i les dels animals també, hagi reduït en gran mesura el risc de patir una sèrie de malalties relacionades amb l'edat.

NARRADOR ON La pregunta que ara em ronda pel cap és: puc fer dejuni una vegada al mes durant el temps que sigui? O hi ha alguna manera millor, diferent o més fàcil de fer gran part del que fa això però sense patir tant?

NARRADOR OFF El que he descobert és que el gran problema del dejuni prolongat...

NARRADOR OFF Sóc jo.

VALTER: Has de prendre una decisió ara.

VALTER Dejunar és difícil.

NARRADOR OFF Tot i saber tots aquests beneficis tan increïbles...

NARRADOR OFF No em veig capaç de fer-ho.

NARRADOR OFF Però el millor de la ciència és que sempre hi ha algú que continua investigant a partir de les troballes dels altres, i per això sóc aquí a Chicago.

NARRADOR OFF Aquí estan fent estudis no només en ratolins sinó també en humans.

NARRADOR OFF I sembla que han trobat una manera de fer el dejuni molt més atractiu.

NARRADOR OFF Sóc aquí per conèixer la doctora Krista Varady, que ha investigat una cosa que sembla més fàcil: dejunar en dies alterns.

NARRADOR ON Hola, bon dia!

KRISTA Hola!

NARRADOR ON Encantat.

KRISTA Encantada. Em dic Krista Varady.

NARRADOR ON Hola! Què tenim aquí, llavors?

INSERT DRA. KRISTA VARADY. UNIVERSITAT D'ILLINOIS A CHICAGO.

KRISTA Aquests són alguns dels ingredients que utilitzariem en una dieta de dejuni en dies alterns. Es tracta d'un dia de forta restricció calòrica. Per les dones són de 400 a 500 calories per dia, i pels homes són de 500 a 600. Només en un àpat cap a l'hora de dinar. L'anomenem "dia de dejuni".

NARRADOR OFF Així que el dia de dejuni no és d'abstinència total. És d'àpats com aquest. El que és genial del dejuni altern és el que passa els dies alterns.

KRISTA I després això s'alterna amb el que anomenem el "dia de menjar" que és quan pots menjar el que vulguis. Tot el que vulguis.

NARRADOR OFF Aquest és el model del dejuni altern.

NARRADOR OFF Dia de dejuni.

NARRADOR OFF Dia de menjar.

NARRADOR OFF Dia de dejuni.

NARRADOR OFF Dia de menjar.

NARRADOR OFF De fet, sona més fàcil que el dejuni prolongat o la restricció calòrica diària anteriors. Però és igual d'efectiu? Bé, la Krista està fent una prova amb individus amb sobrepès que indica que podria ser-ho.

KRISTA El que vam veure és que el grup en dejuni altern va perdre una mica més de pes, el que serien 2 quilos més després del període de 6 mesos. I de fet, vam veure baixades significatives de colesterol LDL, així com triglicèrids. El colesterol LDL és el colesterol dolent i els triglicèrids, en grans quantitats poden portar a malalties cardiovasculars i relacionades amb l'edat. A més, veiem baixades importants en la pressió sanguínia durant l'estudi. De nou, un altre factor de risc clau per les malalties cardiovasculars.

NARRADOR OFF A més de les per ara limitades proves en humans, hi ha molts estudis en animals que evidencien que el dejuni en dies alterns, ADF, és segur i efectiu.

NARRADOR OFF Estic prou convençut per provar-ho. Ahir vaig dejunar. Avui menjo.

KRISTA Esperem que sigui fàcil tornar.

NARRADOR ON De ruta màgica misteriosa. M'agrada.

KRISTA Sí, sí.

NOIA Hola. Què hi posarem?

NARRADOR ON Molt ben triat. Sobretot m'agrada això verd que vessa. He d'admetre que em sorprèn ser aquí. M'imaginava que em faries seguir una dieta vegetariana o alguna cosa per l'estil.

KRISTA Sí, amanides o coses així el dia de menjar? No, de fet, mentre segueixis les calories que toquen el dia de dejuni, pots menjar el que vulguis el dia de menjar.

NARRADOR OFF Un dels estudis més recents de la Krista compara dos grups en dejuni altern: un menjant molt de greix i l'altre poc de greix en els dies de menjar.

NARRADOR ON Em preocupen la glucosa, el colesterol i un munt de coses.

KRISTA Sí, sí.

NARRADOR ON Aquests no empitjoren menjant molts greixos?

KRISTA És el que pensàvem que passaria, i sorprenentment, vam veure les mateixes baixades en colesterol LDL, el colesterol dolent, i triglicèrids i també en la pressió sanguínia. Així que parlant de risc de malaltia cardiovascular no era important si seguies una dieta alta o baixa en greixos.

NARRADOR OFF Una altra gran sorpresa va ser que, després d'un dia de dejuni, la gent gairebé mai s'afartava els dies de menjar.

KRISTA Quan vam començar les proves, pensàvem que, si demanes a algú que només consumeixi un 25% de les seves necessitats energètiques en el dia de dejuni, menjarà un 175% el dia següent.

Però no poden... la gent no es pot menjar aquest 175% el dia següent. La majoria menja un 110% i això és poc més del que mengen normalment.

NARRADOR ON Al capdavant, sembla que estàs alentint l'envelliment o almenys les malalties associades. Estàs reduint els riscos de les malalties associades, és intens.

KRISTA Sí, i tant!

NARRADOR OFF La recerca de la Krista encara està als inicis, però pel que he vist i experimentat, em comença a convèncer la idea que un simple model d'atipament i dejuni pot funcionar.

NARRADOR OFF Sembla que té un impacte que va més enllà de menjar menys. I crec que podria funcionar per una persona com jo.

NARRADOR OFF La meua última parada és Baltimore.

NARRADOR OFF Estic aquí perquè necessito una última empenta de motivació.

NARRADOR OFF Hi ha un aspecte de l'envelliment que m'espanta més que qualsevol altre.

NARRADOR OFF Els efectes de l'envelliment al cervell.

NARRADOR OFF Estic mirant d'atrapar el professor Mark Mattson. En Mark és un expert líder en envelliment cerebral.

NARRADOR OFF La seva investigació indica que jejunar pot ajudar a retardar l'inici de malalties com l'Alzheimer, la demència senil o la pèrdua de memòria.

NARRADOR ON Ben fet!

MARK Com va?

NARRADOR ON Michael Mosley.

MARK Mark Mattson.

MARK Treballes aquí?

NARRADOR ON Treballar aquí? No. Ni entrenar tampoc.

MARK D'acord, Michael. Ens hem de posar les bosses.

NARRADOR OFF Ens dirigim al soterrani de l'Institut Nacional sobre l'Envel·liment.

NARRADOR ON Bé?

MARK Sí.

NARRADOR OFF Em vol ensenyar un ratolí especial que està amagat aquí sota.

NARRADOR OFF Aquest ratolí està explorant un laberint.

NARRADOR OFF És un test de memòria dissenyat per veure fins a quin punt recorda on ha trobat menjar abans.

NARRADOR ON Així que el menjar és aquí, no?

MARK El menjar és aquí.

NARRADOR OFF Els ratolins que estudien estan destinats a desenvolupar Alzheimer.

NARRADOR OFF Normalment, moren relativament en poc temps. Però quan se'ls sotmet a una dieta de dies de dejuni i menjar, el que en Mark anomena "restricció energètica intermitent", els resultats són increïbles.

MARK Així que els animals en restricció energètica intermitent, segons les nostres proves, viuran més temps amb un aprenentatge i memòria normals abans que comencin a tenir problemes. Així que...

INSERT PROF. MARK P. MATTSON. INSTITUT NACIONAL SOBRE L'ENVELLIMENT.

NARRADOR ON Significativament?

MARK Sí, molt. En un estudi vam trobar que de sis mesos a un any.

NARRADOR ON En un humà això equivaldria a desenvolupar indicis d'Alzheimer als vuitanta i no als cinquanta? Alguna cosa així? És correcte?

MARK Sí.

NARRADOR OFF D'altra banda, quan els ratolins segueixen una dieta de menjar ràpid empitjoren molt més de pressa.

NARRADOR ON Els doneu moltes begudes amb sucre?

MARK Una dieta alta en greixos, exacte. I posem fructosa a l'aigua i això té un dràstic efecte. Els animals comencen a tenir problemes d'aprenentatge i memòria abans.

NARRADOR ON Gaire abans?

MARK Uns tres o quatre mesos abans.

NARRADOR ON Llavors aquest és l'equivalent de desenvolupar Alzheimer als seus 30 o 40 anys?

MARK Sí.

NARRADOR OFF De moment, només han fet estudis en ratolins, però estan a punt de realitzar proves en humans.

NARRADOR ON Com valoraries la prova si agafessis algú com jo, comencés un dejuni intermitent i el risc de malalties cerebrals disminuís?

MARK Des d'un punt de vista humà, si tinguéssim una escala de malament-bé-molt bé-excel·lent-excepcional, estaria entre el molt bé i l'excel·lent.

MARK Ho classificaria així.

NARRADOR OFF Què està passant, llavors?

NARRADOR OFF En examinar els cervells dels ratolins que dejunaven van trobar una cosa extraordinària.

NARRADOR OFF Aquestes formes verdes són noves neurones.

NARRADOR ON Aquestes tres són totalment noves?

NARRADOR OFF Episodis esporàdics de fam desencadenen el creixement de noves neurones.

NARRADOR ON Per què el cervell comença a generar noves cèl·lules nervioses quan deixes de menjar?

MARK Si hi penses a nivell evolutiu té sentit que si tens gana més val que augmentis la capacitat cognitiva. Ja que et donarà un avantatge de supervivència si pots recordar on és el menjar entre d'altres coses.

NARRADOR OFF Sembla que dejunar impulsa la substància grisa com fer exercici impulsa els músculs.

NARRADOR ON Així que la gana sí que et fa més ràpid?

MARK Sí, això pensem.

NARRADOR OFF La investigació d'en Mark comença a apuntar a una conclusió ben senzilla.

MARK El dejuni en dies alterns té efectes més positius en el cervell que la restricció calòrica diària.

NARRADOR OFF És així als ratolins, però encara ha de fer les proves adequades en humans per demostrar que ens afecta igual.

NARRADOR OFF He arribat al final de la meva cerca per esbrinar com menjar, dejunar i allargar la vida.

NARRADOR OFF El consell oficial és menjar com a mínim 2.000 calories per dia, i si de debò vols dejunar encara que sigui de manera intermitent, primer visita el metge, ja que per alguna gent podria ser perjudicial com és el cas de les embarassades o la gent per sota del seu pes.

NARRADOR OFF Seré prudent i seguiré el model recomanat per en Mark. No dejuni en dies alterns sinó una dieta cinc dos menys extrema: cinc dies de menjar normal i dos de dejuni cada setmana.

NARRADOR ON És el meu últim dia als Estats Units i m'ha ben obert els ulls. No pensava que s'estigués duent a terme tanta recerca sobre el dejuni, la restricció calòrica en totes les seves formes i també contra l'envelliment. Ja he decidit que intentaré seguir una dieta cinc dos, cinc dies menjant normal i dos dies de 600 calories diàries. De veritat espero que en notaré els efectes perquè sóc conscient que em trobo als inicis del que podria ser un gran pas cap a l'envelliment, i si ha alguna cosa que pot alentir aquest procés i donar-me més anys de vida saludable, m'hi aferraria.

NARRADOR OFF Torno a casa, al Regne Unit.

NARRADOR OFF He decidit donar-me cinc setmanes de marge per acostumar-me a la nova dieta i veure si hi ha resultats.

NARRADOR ON Avui serà un dels meus dies de dejuni i he decidit que l'esmorzar serà el meu àpat principal.

NARRADOR OFF En Mark Mattson em va dir que li semblava que tant era en quin moment del dia menjaves les calories el dia de dejuni.

NARRADOR ON He intentat altres coses, però és molt descoratjador anar a la feina amb gana.

NARRADOR OFF Hi ha una altra raó per la qual estic decidit a provar aquest règim. Quan vaig arribar a casa, em vaig fer una altra prova d'IGF I. Per mala sort, els nivells estaven més alts que mai. Sembla que els efectes del difícil dejuni de quatre dies van durar poc.

NARRADOR ON Se n'encarrega ella.

NARRADOR OFF Espero poder seguir el règim.

NARRADOR ON Bé. Fet. Falten vint minuts per les dues i no tinc gens de gana però és l'hora de dinar així que almenys m'airejaré una estona.

NARRADOR OFF Vaig descobrir que dejunar quan estàs ocupat a la feina és factible, però les vacances sí que em posaran a prova.

NARRADOR ON Faig una ruta a peu per la cadena Penina amb amics. Fem la Trans Pennine.

NARRADOR ON He esmorzat aquest matí, fa una parell d'hores, i tinc pensat fer el següent esmorzar demà. De moment em sento bé.

NARRADOR ON Són les set. Fa 12 hores que no menjo. Els altres són darrere, al restaurant, i he decidit sortir una estona perquè costa mantenir-se fort. L'estómac em ronca, però es pot aguantar.

NARRADOR OFF Han passat cinc setmanes des que vaig començar la dieta cinc dos.

NARRADOR ON Heel! Heel! Para quiet!

NARRADOR OFF He aconseguit fer dos dies de 600 calories cada setmana encara que dividits de manera irregular. N'hi haurà hagut prou perquè es noti?

NARRADOR ON Avui em donen els resultats. Sé que he perdut pes. D'aquí a no res veuré quant, però sobretot m'interessen les anàlisis, perquè fa cinc o sis setmanes eren horribles. Tenia nivells alts de glucosa, colesterol i IGF. I de debò espero que hagin millorat perquè sincerament si no han millorat estic en perill, i em vull mantenir jove i sa per la meva família i per mi. Per tant, estic tot nerviós perquè això és molt important per mi.

NARRADOR OFF Perquè feu memòria, aquest era el meu aspecte al començament. I aquest és l'actual. He hagut de afegir més forats al cinturó i sé que alguna cosa ha canviat, però fins a quin punt?

NARRADOR ON Bé, el moment de la veritat, en el qual descobriré quant de pes he perdut. Es tracta d'unes balances especials que mesuraran el pes acuradament i també el greix corporal. Eh, que bé! 78 quilos, o sigui que he perdut més de 6 kg. Abans el meu greix corporal era d'un 27% i ara està per sota del 20. Estic molt content.

NARRADOR OFF Em trobo bé i la meva família diu que estic més prim.

NARRADOR OFF No ha estat tan difícil i m'encanta saber que ja no tinc sobrepès.
Però el que de debò vull saber és què m'ha canviat dins del cos.

NARRADOR OFF El professor Luigi Fontana està a punt de trucar amb els resultats
finals.

LUIGI Hola, Michael!

NARRADOR ON Hola, Luigi! Com estàs?

LUIGI Bé. I tu?

NARRADOR ON Molt bé.

LUIGI Tenim els resultats. Fer un dejuni de dos dies a la setmana ha tingut
un gran impacte a la teva salut cardiometabòlica i estic molt
orgullós de tu.

NARRADOR OFF Però què ha passat amb la meva IGF I? El cos segueix en mode de
reproducció?

LUIGI La IGF I és un gran factor de risc de càncer. Càncer de pit, de
pròstata, de còlon. Tant el dejuni de tres dies i mig com les cinc
setmanes de dejuni intermitent han fet baixar la IGF I un 50%.

NARRADOR OFF Prou per reduir el risc de tenir algun càncer. I què passa amb la
glucosa en sang que estava al límit de la diabetis?

LUIGI La glucosa ha baixat a 90.

NARRADOR ON Bé.

LUIGI Fantàstic. Tornes a tenir la glucosa a nivells normals.

NARRADOR OFF L'últim resultat és el colesterol.

LUIGI S'ha reduït el colesterol total i ha pujat el colesterol bo. Això mostra que no costa tant millorar sense prendre pastilles ni medicació.

NARRADOR OFF No ha estat tan fàcil, però he reduït el risc de desenvolupar malalties que podrien escurçar la vida.

NARRADOR ON Gràcies. Llavors hauria de viure feliç per sempre més, no?

LUIGI No sé si viuràs més feliç però tindràs un risc menor de desenvolupar malalties.

NARRADOR ON Moltes gràcies, Luigi, de debò.

LUIGI De res.

NARRADOR ON Estic contenc. Molt content. Això ha anat molt millor del que em pensava.

NARRADOR OFF Volia compartir els resultats amb la meva dona, que és metgessa.

NARRADOR ON Aquesta és la meva IGF, que és com el meu risc de càncer i envelliment.

DONA S'ha reduït a la meitat amb el dejuni de dos dies.

NARRADOR ON Sí.

DONA Tot ha millorat tal i com esperaves.

NARRADOR ON Sí.

DONA Això vol dir que no hauràs de prendre cap pastilla, per ara.

NARRADOR ON No.

DONA Si continues així.

DONA	A més, estàs més guapo.
NARRADOR ON	Gràcies.
NARRADOR ON	Estic molt content.
DONA	Són molt bones notícies.
NARRADOR OFF	Els resultats han estat increïbles per mi, però això no vol dir que el dejuni intermitent funcioni per tothom.
NARRADOR OFF	És molt important que es facin més proves en humans per esbrinar si a llarg termini és segur i efectiu.
NARRADOR OFF	Però havent experimentat el dejuni intermitent, penso seguir fent-ho. Sembla que ha curat part del mal que li he fet al meu cos amb el pas dels anys.
NARRADOR ON	És molt emotiu mirar les fotografies de la família i veure com creixem i ens fem més grans, però això no em fa voler parar el temps. Ens fem grans, ens hem de fer grans, i poc podem fer per evitar-ho. Però el dejuni és diferent. No es tracta de voler viure fins als 140 anys, sinó de mantenir-se sa tant de temps com sigui possible. En un país on l'obesitat i la diabetis no paren de créixer, necessitem desesperadament alguna cosa que pugui aturar aquesta bomba del temps. El dejuni és la primera cosa que he trobat que podria transformar radicalment la salut del país. Per tant, espero veure molta recerca en aquest àmbit.
NARRADOR ON	Fer el dejuni ha sigut un dels viatges-documental més interessants en els quals m'he endinsat. I mai havia dit res semblant.

